TIPOGRAFIA
COMMERCIALE
RIMINI

Prezzo: L. 3.--

MANGIARE E' L'ARTE PER VIVERE

GIULIANA LUDWIG MANCINI

GIULIANA LUDWIG MANCINI

MANGIARE E' L'ARTE PER VIVERE

RIMINI, Settembre 1936 - XIV

MANGIARE E' L'ARTE PER VIVERE

Le cause delle malattie sono; l'alcool, il tabacco, gli eccessi della tavola, la carne ecc.

Dr. A. Gautier
(Accademia di Medicina)

Gli antichi Greci dicevano:

« GLI UOMINI SPIRITUALI E DI ALTA CULTURA NON SI CIBANO DI CARNE »

Questo libretto ha avuto origine nel periodo delle sanzioni 1935-1936 perchè mi sono ricordata delle sofferenze dei due stati Germania ed Austria, durante il blocco della grande Guerra e volevo aiutare le brave massaie, per alleggerire il loro fardello: nutrire le famiglie con minime spese mantenendo la salute ottima.

Il nostro Ricettario non ha la pretesa di comporre un grande libro di cucina come se ne trovano varii in commercio, ma di presentare alle famiglie un ristretto e variato numero di piatti semplici ed economici razionalmente distribuiti coi prodotti di stagione.

Diamo un listino mensile di 10 giorni col pasto per mattina e sera, attenendoci ai precetti del naturismo.

Coloro che hanno a cura la salute e l'economia, e non vogliano affaticarsi a preparare piatti più complicati, potranno ripetere il medesimo listino nella seconda e terza decade.

I più ghiotti e gli incontentabili potranno consultare i vari trattati completi e complicati di cucina, che già sono stati stampati.

PREFAZIONE

Molte persone hanno in idea che il termine Vegetariano valga a significare un speciale sistema di cura che serva a fare escludere alcuni cibi di usuale nutrimento per accluderne degli altri a proprio capriccio.

Il termine Vegetariano invece deriva dal latino « Vegetus », che vuol dire robusto e vigoroso, e la nutrizione vegetariana è basata su elementi che possono raggiungere lo scopo di rendere vigorosi, togliendo tutti quegli alimenti che possono pregiudicare la salute.

Questa è la ragione per cui il sistema Vegetariano viene eleminando l' uso della carne, che effettivamente tutti i medici e gli igenisti sono concordi a dichiarare che contiene delle tossine non facilmente digeribili le quali introdotte nell' organismo, invece di fortificarlo ne rimane la costituzione, affrettandone la fine.

La dentatura dell' uomo dinota infatti che la sua origine è sopratutto frudivoro, d' altra parte gli elementi vegetali contengano in sè stessi quanto è necessario all' umana alimentazione, vale a dire: iproteine-idrocarbonati-sali minerali-grassi-cellulosa fermento ed armoni e nessuna tossina che come la carne possa avvelenare il sangue. Poiché tutte le malattie provengono appunto dall' intossicamento del sangue, è logico argomentare che se l' alimentazione carnea è fonte di malattie, la alimentazione vegetariana concorre invece a mantenere l' uomo vegeto e sano.

Certamente questo sistema naturale di vita abitua ad una certa frugalità, ma questa apporta anche i suoi benevoli effetti, poichè il vizio, che ordinariamente dilaga e guasta la salute, e quello di mangiare troppo e quindi di non digerire bene, di ingrassare tutti gli organi digestivi, a detrimento del proprio benessere.

Gli antichi preistorici esclusivamente vegetariani, vivevano non meno di 130 ai 140 anni, mentre oggi la vitalità media è ridotta ai 65 anni, e ricercandone le ragioni e pur forza ammettere che la diminuzione di etá è dovuto quasi totalmente alla nutrizione carnivora.

La cucina Vegetariana quale sarà indicata dalle ricette che seguono è buona e gustosa e salubre, ed a torto i ghiottoni, amanti di mense imbandite potrebbero lagnarsi e senza dànno potrebbero fare eliminare dalle loro tavole gli odori piacevoli delle pietanze a base di carne, poichè la cucina vegetariana non lascia nulla da desiderare a questo proposito, perchè ammanisce piatti sugosi e vistosi che dalla carne hanno l' apparenza, il gusto e l' odore.

Tutti questi requisiti bisogna ancora aggiungere che l' alimentazione vegetariana non gravando la digestione dona anche libertà di spirito e di pensiero.

Ora mi sia lecito esporre certe considerazioni che naturalmente si presentano a coloro che animati dalla buona volontà di collaborare alla propria salute e non incorrere più nelle malattie, sono desiderosi di avviarsi senza scosse dal sistema carneo e quello vegetariano.

Consigliamo quindi all' inizio di ridurre l'alimentazione carnea, come quello del pesce e delle uova alla metà dell' usuale consumo, costituendone l' altra metà con cibi vegetali.

Mano a mano che il desiderio della carne e dei grassi intingoli andrà scomparendo e che il neofita non solo si persuaderà che nulla viene

perduto nel gusto, con l'adozione del sistema vegetariano, ma più ancora mano a mano che vedrà scemarsi il proprio ventre, regolarsi la funzione dello stomaco e specie dell'intestino e rendersi agile il procedere e libera la propria intelligenza, sarà egli stesso a reclamare questo sistema di alimentazione e respingere qualunque altro.

Noi daremo in questa memoria un elenco di tutti i generi di stagione che si trovino disponibili per ciascun mese perchè le famiglie possono trovarvi il loro fabbisogno senza perdita di tempo e faremo seguito con un ricettario razionale nello stesso tempo economico ed appetitoso che darà un indirizzo sulla complicazione di un listino per una diecina di giorni per ciascun mese.

Il segreto della salute

L'alimento che richiede una lunga preparazione non è di facile digestione, come pure sono difficili a digerire i pasti troppo variati.

Gli alimenti non freschi come formaggio duro e tutto ciò che si conserva artificialmente son tossici ed il loro uso prolungato provoca delle gravi malattie e l'abuso è spesso fatale a breve scadenza.

Fra gli alimenti in uso i più dannosi (perchè i meno adatti al nostro organismo e quindi di difficile digestione) occupano il primo posto le carni, viene quindi il formaggio duro, e per gli anziani le uova ed i legumi, sopratutto, che contengono un eccesso di albumina.

Un alimento tanto più facilmente di cucina si digerisce quanto

in meno tempo richiede di essere cucinato. Quindi l'alimento che non richiede cottura alcuna è il più digeribile e quindi il migliore. Questo alimento è costituito principalmente dalle frutta dolci, dalle insalate e dalle frutta oliose.

Oltre agli alimenti cattivi per natura vi sono anche quelli che pur essendo ottimi, si rendono nocivi per il loro uso irrazionale e smoderato.

Tutte le bevande che oggi si trovano in commercio sono fermentate e quindi alcooliche, il cui uso non è altro che un lento avvelenamento, l'abuso dei vini e specie dei liquori é un suicidio.

Fatiche fisiche; per coloro che devono sopportarle, si consiglia usare della frutta oliosa, macinarla alla trituratrice e si condisce con radici raspate, verdura tritata, aglio, cipolla, olio e limone, ottenendosi così dei piatti ricchissimi energici e sostenitori delle più dure fatiche.

Fatiche mentali; per riparare ad esuberanza allo scambio di fosforo, bastano pochi frutti oliosi crudi.

Avvisiamo inoltre, che è un grande pregiudizio il preoccuparsi di bacilli infettivi di tifo meba od altri che si possono trovare nelle verdure crude, perchè i bacilli non possono penetrare nei tessuti vivi delle piante ma solo rimanere all'esterno e perciò sono facilmente eliminabili con una buona lavatura.

Oltre a ciò mangiando sempre verdura cruda, e non facendosi l'ambiente di cultura con l'alimentazione carnea, si diventa perfettamente immuni.

Volendo fare il naturismo a scopo terapeutico, è bene omettere del tutto il sale comune e sostituirlo col sale di sedano.

Tutti i cucurbitaccei crudi, ben masticati e tritati, hanno una speciale azione detersiva e rinfrescante delle mucose intestinali, oltre al formare una ottima massa di spinta per espulsione delle feci.

Elementi necessari alla nutrizione

Proteina - Idrocarburi - Olii minerali - Grassi - - Cellulosi Biogeniere - Vitamine

Tutta la natura ci prodiga negli ortaggi nella frutta, nei semi, nel latte e nelle uova gli elementi necessari, combinati così sapientemente, che qualunque modificazione l'uomo volesse apportarvi, altro non farebbe che danneggiarli.

All'uomo non resta che di saperli usare, se anche ciò, la natura sapiente ce ne dona i mezzi con le alternative delle stagioni che arrecano appunto i prodotti più necessari, senza bisogno di farne la scelta.

Teniamo presente che per la umana vitalità, si può calcolare, occorrono da 30 a 50 gr. di protaina ed albumina al giorno. Ora in un uovo, in 100 gr. di frutta oleose ed in una tazza di latte si trovino quasi esattamente questa quantità di proteina. L'olio di olivo ed il burro, formaggio fresco, gli idrocarbonati ed i grassi necessari ad aumentare il titolo degli ortaggi, verdura e frutta.

Non tema quindi il vegetariano che le sue forze vengono a mancare col regime naturista sia esso vegetariano semplice od anche crudista.

Regola e consigli sanitari sull'alimentazione

1. - Consumare sempre gli elementi crudi, prima dei cotti, sia insalata o frutti.

2. - Evitare per quanto è possibite le bevande, durante i pasti.

3. - Evitare per quanto più possibile gli elementi troppo caldi, essendo essi irritanti e quindi dannosi.

Cibi freddi in generale sono nell'estate i migliori.

4. - Non limitare mai la masticazione ad alcuni secondi per boccone, perchè il lavoro che dovrà fare lo stomaco non sarà mai tanto perfetto quanto quello che i denti possono produrre.

È naturale che gli uomini anziani in cui i denti non funzionano più bene, dovranno fare cuocere i cibi e macinarli da renderli facilmente mangibili e digeribili.

5. - Insalivare perfettamente gli alimenti perchè la digestione comincia nella bocca, per mezzo della saliva, e ciò si ottiene mediante una prolungata masticazione. Inoltre l'abitudine di masticare bene, assicura la conservazione dei denti.

6. - Non fare mai una cena abbondante o con sostanze troppo concentrate, come uova, frutta oleose, fichi secchi, datteri, per evitare cattive digestioni e di conseguenza il sonno agitato.

7. - Cenando regolarmente, non andare a letto, se non due ore dopo aver cenato.

8. - Non mangiare mai in locali non arieggiati e dove vi sono odori sgradevoli sempre che sia possibile, consumare i pasti all'aria aperta.

Lo stomaco vuole cibi ed i polmoni vogliono ossigeno, senza il quale non può verificarsi una buona digestione.

9. - Rimandare sempre il pasto, quando si è troppo stanchi e quando si è tristi. La stanchezza eccessiva e la tristezza sono due nemici dello stomaco.

10. - Mangiando delle frutta assortite è necessario consumare prima quella meno dolce trattenendola nella bocca il maggior tempo possibile. Così facendo, l'acido viene parzialmente trasformato e si evita la disarmonia con la frutta dolce che si mangerà dopo.

11. - Fra il cibo ed il sonno rinunciare sempre il primo.

12 - Frutta troppo acida è quella che pur essendo dolce a

completa maturazione viene raccolta acerba a questa non è consigliabile che in via eccezionale ai vecchi ai bambini ed anemici.

E' consigliabile per chi desidera la assoluta sanità del suo corpo, di mangiare le frutta ed i cibi crudi, perchè così si vale di tutte le vitamine, dato che il resto non è che riempitura.

Come sia utile distribuire i pasti

Al mattino è utile a prendere qualche cosa che si prepari bene alle fatiche del lavoro, sia manuale che mentale: quindi si consiglia un pasto leggero, quale frutta con pane integrale, o una tazza di latte con pane e burro.

A mezzogiorno. Come il listino insegna purchè si prenda prima un insalata o anche frutta.

La sera; Come sopra.

Per chi volesse armonizzare e stare sano con vitto crudista, può tenere queste ragole:

Al mattino: Pane frutta ed ortaggi verdi e una tazza di latte.

Al mezzogiorno una minestra o vero un uovo crudo un insalata e frutta.

Alla sera: Una fettina di formaggio tenero e frutta con pane integrale.

È poi bene seguire quei cibi che la stagione ci dona in maggiore abbondanza.

Regole generali

I cereali leguminosi e le frutta secche si trovano in tutte le stagioni dell' anno.

Il vero naturismo consiglia di mangiare sempre prima di ogni pasto, delle frutta e verdura *cruda* di stagione per avere la digestione più facile. Noi omettiamo nel nostro ricettario *ma quanto valga per assoluta regola generale, per chi vuol rimanere vegeto e sano.*

I cibi di pesce non sono nel naturismo, ma possono essere tollerati.

Si consiglia in tavola di usare sempre pane integrale.

Unitamente all' insalata verde si può mangiare formaggio tenero, che forma la vitamina.

Minestra di cipolla

(1) *a*

Per due persone si prendono due cipolle di media grandezza, si tagliano a fette e si friggono in olio, appena color d'oro si aggiunge 2 cucchiai di fior di farina, e si tempera colle cipolle, aggiungendo dell'acqua o brodo vegetale, sempre rimescolando per fare un brodo semiliquido, e si fa bollire per 15-20 minuti, rimescolando di tanto in tanto per non fare attaccare al fondo. Si aggiunge un po' di sale, e si prepara una zuppiera con un torlo d'uovo e crema di latte, e poi a poco si unisce la minestra, per servire a tavola. La minestra è molto buona, e serve anche per malati di stomaco ed intestini.

Zuppa alla napoletana

(1)

Affettate mezzo chilo di pane e mettetelo in acqua; dopo una mezz'ora spremeteto, impastatelo con gr. 200 di formaggio grattugiato, 4 torli d' uovo prezzemolo triturato, sale e pepe. Battete il bianco, e unite al tutto tanto da fare una pasta abbastanza dura, formatene delle pallottoline, che infarinerete e friggerete. Disponete nei piatti e al momento di servire buttatevi del brodo vegetale sopra.

Minestra reale

(2)

Si battono 3 uova in 1|4 lit. di latte, un po' di noce moscata, e sale e si unge un recipiente addattato con burro, indi si versa la massa dentro e si copre con un coperchio fermo, poi si porta in un recipiente con acqua bollente per cuocere (15 minuti) a bagno maria. Si lascia raffreddare. Allora si mette su un tagliere, e si tagliano quadratini, i quali vengono serviti con buon brodo di verdura.

Stracciatelle in brodo

(3)

Due cucchiaiate di farina si temperano con latte (una tazzina da caffè) e si aggiungono due uova, mescolando molto, quando il brodo bolle, si fa cadere la pastèlla traverso un setaccio, il quale abbia i buchi larghi, nel brodo si cuoce per due minuti, aggiungendo poi burro e vitamina (cenovis).

Minestra verde

(4)

Fate cuocere in 1|2 litro d'acqua, finchè si disfino 1|2 chilo di piselli sgusciati, aggingendovi 200 gr. di spinacci, un mazzetto di erbette, cipolla tritata, uno spicchio d'aglio, e due fette di pane fritto nel burro. Fate bollire ancora per mezz'ora e passate allo staccio. Riponete in casseruola portando il liquido a due litri e quando bolle aggiugete della pasta, 4 cucchiaiate sono sufficienti, cuocete mentre che si rimescola, poi si condisce con burro.

Minestra con asparagi

(5)

Anche le piccole asparagine possono servire. Si cuoce un mazzetto di asparagi in un litro di acqua, a parte si mette in una casseruola un pezzetto di burro, e due cucchiaiate di farina, la quale si stempera sul fuoco, appena sciolta si versa del brodo di asparagi, rimestolando sempre, che non rimangano dei gnochetti, si tagliano le punte degli asparagi, per aggiungere alla minestra. Volendo farla migliore, si batte un torlo d'ovo con panna di latte, versando nella minestra, mentre si rimescola bene.

Minestrone alla milanese

(6)

Cuocete 200 gr. di fagioli bianchi e quando sono cotti, metteteli da parte. In altra casseruola cuocete con poco acqua delle carote, sedano, porri, broccoli e tutti quegli ortaggi nel tempo che vi aggradano.

Quando questo miscuglio sarà cotto, mettetevi i fagioli e 200 gr. di riso, sale, pepe e olio o burro secondo quale preferite. Cuocete il tutto, aggiungete dell'acqua, se è troppo stretto. Si serve caldo, oppure freddo, spolverando con parmigiano.

Zuppa verde

(7)

Carciofi 4 gr. 300 di piselli sgusciati secchi o verdi, 2 carote, una buona manata di spinacci, prezzemolo e cipolla. Fate bollire in 3 litri d'acqua, asciugandola se occorre. Quando tutto e ben cotto, passare per uno staccio, riscaldato e versatevi i dolci di crema, di latte, servendo con crostini.

Minestra primaverile

(8)

Piselli 250, gr. 250 di fava verde, riso 100 gr. carote 4, sedano e prezzemolo un mazzetto, una cipolla.

Rosolate la cipolla tritata in un po' di olio, versate poi ogni suddetta verdura dentro il soffritto, aggiungete sufficiente acqua e sale, cuocete per mezz'ora ponete il riso dentro, e appena cotto, servite con o senza formaggio.

Minestra giuliana

(9)

Si prepara un buon brodo di verdura, poi si preparino carote, piselli, patate, prezzemolo, sedano, e foglie di spinacci. Tutto si taglia sottile e possibilmente a figure o striscie, a ciò faccia bel vedere, allora si cuoce nel brodo, si condisce con vitamina cenovis e burro.

Gnochetti di semolino

(10)

1/4 lit. di latte, 4 cucchiaiate di semolino, un pezzetto di burro e sale si cuoce per 10 minuti, si leva dal fuoco, si lascia raffreddare, poi si aggiungono uno alla volta tre uova, un po' di noce moscata. Di questa pasta si prende con un cucchiaino dei pezzetti per mettere in brodo vegetale, appena cotto, si condisce con vitamina e burro. Si serve subito.

Minestra di pomidoro

(11)

Mettete un pezzetto di burro in una casseruola, ponete sul fuoco, aggiungete 2 cucchiaiate di farina, rimescolate finchè si stacca dal fondo, aggiungete acqua bollente, rimescolando sempre, acciò non vengano dei pallottolini, mettendo 2 o 4 pomidori spezzati dentro, e cuocete mezz'ora, passate per il setaccio, conditelo con un torlo d'uovo mescolato con crema di latte.

Minestra di patate

(12)

Si pelano mezzo Kg. di patate, si lavano bene e si cuociono con delle carote, prezzemolo, sedano, cipolle e un piccolo cavolino crespo, e sale. Quando tutto è cotto, si passano al setaccio, poi si frigge del pane, tagliato a quadretti, in olio o burro, e si serve col brodo suddetto.

Pasta con ceci

(13)

I ceci si mettono a bagno la sera prima con acqua e bicarbonato, alla mattina seguente si lavano bene con acqua tiepida e si fanno cuocere 2-3 ore in una pentola di terra cotta. Si aggiunge aglio, prezzemolo e rosmarino, appena son cotti, si aggiunge della pasta a piacimento, e si condisce con olio.

Pasta con fagioli

(14)

I fagioli secchi si mettono alla sera a bagno, con un po' di bicarbonato, alla mattina seguente si lavano, e si cuociono con

sedano, prezzemolo, cipolle ed alcune patate, o anche con pasta minuta, quando sono cotti si aggiunge dell'olio e salsa di pomidoro, sale e pepe.

Riso con lenticchie

(15)

Fate cuocere le lenticchie in acqua e sale, e appena cotti, si aggiunge una tazza di riso, ben lavato, alla fine si condisce con un pezzo di burro e sale.

Piselli

Si preparano come sopra (N. 15).

Minestrone alla milanese

(16)

Cuocete separatamente gr. 200 di fagioli, quando sono cotti, aggiungete carote, patate, cipolle, sedano, prezzemolo, un piccolo cavolino crespo tutto tagliuzzato, quando tutto è cotto, si aggiunge riso o pasta, e si condisce con buon olio o burro, sale e pepe.

Pastina al brodo

(17)

Il brodo di verdura si conserva sempre, per fare delle minestre, così si aggiunge un mezzo cucchiaino di « Vitamina Lombardo » e si cuoce nel brodo la pastina, e quando è cotta si condisce con un pezzetto di burro e sale.

Gnocchetti al brodo

(18)

Il brodo come sopra:

Per fare i gnocchetti, si porta al fuoco 1|4 di litro di latte, 50 gr. di burro e sale, e quando bolle si versano dentro 150 gr. di farina, e si rimescola, finchè si ottiene una pasta dura senza nodi.

Quindi si toglie dal fuoco, si aspetta finchè è metà fredda, si aggiungano uno ad uno 3-4 uova, un po' di noce moscata e sale. Si porta la pentola col brodo al fuoco, e quando bolle, si prende un cucchiaino, si bagna prima nel brodo, e poi si prendono col medesimo dei pezzetti e si mettono nel brodo, che deve bollire sempre, e così si continua finchè tutta la pasta è nel brodo. Bastano 4-5 minuti di cottura, si leva dal fuoco, si condisce con burro e « Vitamina Lombardo ». Si serve subito a tavola.

Minestra del paradiso

(19)

Si grattugiano 100 gr. di pane e 50 gr. di forma, un po' di noce moscata, si battono due uova, rimescolando con pane, e si cuoce in brodo vegetale aggiungendo all'ultimo un pezzetto di burro e vitamina cenovis.

Brodo vegetale con piselli finti

(20)

Si prendono due cucchiai di fior di farina, una tazzina di latte e tre uova. Il tutto si batte molto unendovi un po' di sale. Si pone sul fuoco una padella larga con olio o burro e quando questo bolle si versa la miscela attraverso un setaccio a buchi larghi. Si frigge alla svelta, si mettono i pisellini, così ottenuti nelle scodelle e si versa il brodo caldo sopra, si mangi subito.

Brodo vegetale con crostini

(21)

Il brodo vegetale si ha già pronto, si preparino i crostini: si tagliano delle fettine di pane bianco, si spalmizzano con burro si cospargono con formaggio e si infornano, per alcuni minuti al forno caldo, appena cotti, si servono sulle fondine versando il brodo sopra.

Riso maritato

(22)

Si cuoce il riso con tanta acquà, che rimanga un po' lento, appena cotto, si battono uno o due uova con formaggio grattugiato in una scodella e si aggiunga a poco a poco il riso, rimescolando sempre, e si serva subito.

Riso con finocchio o cavoli

(23)

Un bel finocchio, si lava bene, si taglia a pezzetti, e si cuoce in acqua salata, appena cotto si versa dentro del riso ben lavato, e si finisce da cuocere, si aggiunge del burro e forma, si serve subito.

Minestra di semolino

(24)

In un buon brodo di verdura si versa per persona un cucchiaio di semolino, e si cuoce per 10 minuti, mentre si rimescola spesso, appena cotto, si condisce con vitamina (Lombardo) e burro.

Riso con spinacci

(25)

200 gr. di spinacci si puliscono, si lavano bene. e si friggono in olio, appena cotti, si versa del riso, quanto è di bisogno per la famiglia, in un tegame, assieme agli spinacci, versando sopra dell' acqua calda, cuocendo assieme, fino alla cottura. Si condisce con burro e vitamina.

MINESTRE ASCIUTTE

Riso all' indiano

(26)

Per due persone 200 grammi di riso vialone si lava e si cuoce in acqua abbondante, a parte si prepara prezzemolo, salvia e aglio, ben tritato, e si friggono con olio; appena comincia ad ingiallire si aggiunga il riso cotto e ben lavato sotto il rubinetto. Si amalgama con il condimento, si aggiunge un pezzetto di burro, pepe e sale.

Una salsa di pomidoro si serve a parte (Salsa pomidoro N. 147)

Spaghetti al burro

(27)

200 grammi di spaghetti si lessano in abbondante acqua salata si condiscono con burro e formaggio parmigiano grattugiato.

Ravioli

(28)

Si preparano, sempre ben lavate, erbe di campagna, spinacci o bietole, e si friggono in padella con aglio e prezzemolo, si lasciano cuocere finchè il brodo è consumato. Si lascia raffreddare, si aggiungono 2 uova, 50 gr. di formaggio grattuggiato. 100 gr. di ricotta, sale, pepe. e noce moscata, si rimescola bene.

Con 300 gr. di farina, 2 uova e un po' di acqua si fà pasta, non troppo dura; quando la pasta è fatta, si lascia riposare sotto una scodella per un quarto d'ora, poscia si divide la pasta in due, e si stende sul tagliere e si mette a mucchietti il pieno suddetto, si copre con la seconda sfoglia di pasta e si taglia con un tondo da ravioli.

Si cuociono in acqua salata per otto o dieci minuti, poi si condiscono con burro e formaggio grattugiato.

Risotto alla toscana

(29)

200 gr. di riso si monda bene, si strofina in un panno, si mette olio in un tegame con cipolle, carote, sedano e prezzemolo ben trittato. Si frigga bene il tutto, poi si aggiunge il riso e a poco a poco dell' acqua bollente, fino alla cottura del riso, si aggiunge un pezzo di burro, due cucchiaiate di salsa di pomidoro e formaggio parmigiano.

Gnocchi di patate

(30)

Si lessano 500 gr. di patate, si pelano calde, si schiacciano sul taliere. Si aggiunge 100 o 150 gr. di farina e un uovo, sale, noce moscata. Si fa una pasta, di cui si tagliano pezzi e si fanno dei salametti, e si tagliano dei gnocchetti, che si schiacciano su la forchetta, e si cuociono in acqua e sale per 6-8 minuti. Si scola l' acqua e si condisce con burro e forma, e si può anche condire con salsa di pomodoro.

Gnocchi di semolino

(31)

Mezzo litro di latte e mezzo di acqua con un pezzetto di burro e sale, si porta al fuoco; appena bolle si aggiunge 200 gr. di semomolino, lasciandolo piovere dentro nel latte, rimescolando continuamente circa 15 minuti e si toglie dal fuoco. Si fa scaldare 20 gr. di burro, nel quale si bagna il cucchiaio e si prende dalla massa per mettere sul piatto, e così si continua finchè tutto è sul piatto, si riversa ancora il burro rimanente sopra i gnocchi, e si porta a tavola.

Pizza napoletana

(32)

Occorrono 300 gr. di farina e 10 gr. di lievito. Si rimescola con un mezzo litro di latte, si fa una pasta, e si lascia lievitare. Appena lievitato si stendono dei pezzetti della grandezza di una

mano, e di due centimetri di spessore, si lasciano mezz' ora a lievitare, poscia si friggono nell' olio. Si prepara a parte una salsa di pomidoro ben densa con basilico e si spalma su ogni frittata e si mette del parmigiano grattugiato sopra. Si serve a tavola.

Risotto milanese

(33)

Arrosolate nell'olio o burro della cipolla triturata, mettetevi mezzo Kg. di riso ed andando aggiungete del brodo vegetale mescolando continuamente. Quando è cotto a metà, aggiungete un po' di zafferano, che avrete sciolto a parte in un po' d' acqua calda, della noce moscata e del pepe. Mescolatevi gr. 100 di parmigiano grattugiato, e salsa di pomidoro. È bene mangiare appena cotto.

Polenta con burro

(34)

Un mezzo Kg. di polenta che farete piovere in due litri d'acqua bollente rimescolando per 40 minuti, togliete dal fuoco e spandetela sul marmo a strato di 3 centimetri, e quando sarà fredda, la taglierete a losange di 4 a 6 cm. di lato. La disporrete in teglia unta di burro, ed infornate. È buona anche se si versa della salsa di pomidoro sopra, prima di servire a tavola.

Maccheroni al burro

(35)

200 gr. di maccheroni, si mettono in acqua bollente, già salata, si bollono secondo la grossezza 20-25 minuti, si versano nel setaccio per colare; indi si condisce con forma e burro.

Tagliatelle alla casalinga

(36)

Si conta per persona un uovo e farina sufficiente per una pasta, che si lavora molto poi si stende, sul tagliere, bene sottile e si lascia asciugare. Si rotola e si tagliano delle fettine a piacere.

Si versano nell'acqua bollente per cinque o sette minuti, si levano dal fuoco, si passano al setaccio e si mettono sul piatto. Si condisce con burro e formaggio parmigiano.

Spaghetti al sugo

(37)

Si lessano gli spaghetti in acqua salata. Dopo scolati si mettono sul piatto, versandovi sopra una buona salsa di pomidoro.

Tortellini regina

(38)

Prendete 100 gr. di ricotta o di formaggio fresco, 100 gr. parmigiano grattugiato, due tuorli d'uovo, erbette tritate, noce moscata e sale. Fate un impasto a freddo. Impastate gr. 250 di farina con un uovo e due albumi e acqua quanta occorre. Stendete la pasta sul tagliere molto sottile, e fate i tortellini col ripieno di cui sopra Cuocete in acqua come maccheroni, colateli, servite con salsa olandese o pomidoro.

Pasta al pesto Genovese

(39)

Qualunque pasta si può condire col pesto. Tre spicchi d'aglio, abbondante prezzemolo e basilico, si pesta in un mortaio, ben bene si aggiungono tre cucchiai di olio, pepe e sale; con questa salsa si condisce la pasta, appena cotta e scolata. Si serve subito.

Polenta al sugo

(40)

La Polenta cotta, come vedi nel N. 34, si condisce con salsa di pomidoro e formaggio parmigiano.

Polenta di Riso

(41)

Un litro di acqua si porta alla bolitura, vi si versa 200 gr. di riso e si mescola ogni tanto. Quando il riso è ridotto a poltiglia, si leva dal fuoco, e si versa sul piatto grande, a cucchiaiate, bagnando ogni volta il cucchiaio nel burro liquefatto. A parte friggete del burro e condite, aspergete il tutto con buon parmigiano.

Maccheroni alla besciamella

(42)

Cuocete i maccheroni come il solito, mescolate con la metà della salsa N. 151 e disponete in piatto refrattario, o in teglia; spalmate il rimanente della crema sopra, spolverate con formaggio abbondante, mettetegli dei pezzettini di burro, un po' di pane grattugiato, indi infornate, per mezz'ora.

Vermicelli alle vongole (finti)

(43)

Fate un soffritto con olio cipolla, aglio, prezzemolo e una manata di fior di zucca, appena arrosolato, giungete tre pomidori freschi, o altrimenti un cucchiaio di salsa in scatola di conserva, e fate bollire per cinque minuti, in pari tempo, avete anche cotto i vermicelli, appena scollati si versano nel tegame ove è la salsa, si aggiunge del pepe e sale rimescolando bene, per poi servire subito a tavola.

Maccheroni alla S. Marinese

(44)

Nell'acqua dove si cuoce la pasta si cuoce prima un bel po' di foglie (una mannata) di salvia, poi si levano le foglie e si cuoce nell'acqua i maccheroncini, frattanto si fa il soffritto con olio, cipolla e dei carotini, appena sono arrosolate, aggiungete tre bei pomidori tagliuzzati e versate nel soffritto, fate cuocere ancora per cinque minuti a ciò che i pomidori siano cotti, indi si cola la pasta, si fà ben sgocciolare e si unisce con la salsa per portare a tavola, si dividano sui piatti indi cospargerli di formaggio grattugiato.

Pasta alla siciliana

(45)

Fate del sugo di pomidoro concentrato, triturate delle melanzane fritte ed aggiungete alla salsa 10 noci pestate, cuocete ancora per tre minuti, in pari tempo avete anche cotto la pasta, scolatela bene e versate nella salsa mescolando bene, unendo un po' di sale, indi si serve a tavola.

Maccheroni alla Francese

(46)

Occorrono per due persone 200 gr. di buona pasta, 50 gr. di burro, Gruviera gr. 30, parmigiano gr. 50 e una tazza di latte.

Bollite i maccheroni in acqua salata, cioè ancora non cotti del tutto, mettete il burro in una casseruola, appena sciolto versate dentro i maccheroni, rimescolando sempre, aggiungendo il formaggio grattugiato e il latte, un po' di pepe e sale, lasciate il tutto cuocere per due minuti e servitele subito.

Modo di cuocere la minestra

(47)

È consigliabile di comperare la pasta migliore, perchè dà più rendimento, ed anche soddisfa di più il palato. Per cuocere la pasta, occorre sempre acqua abbondante, per esempio, per un chilo di pasta occorrono 4 litri di acqua, e solo quando bolle si mette la pasta nell'acqua e secondo la grandezza della pasta, si lascia bollire. La media grandezza è cotta in 20 minuti. È bene di salare l'acqua, qualora si adoperi un recipiente di terracotta, ma se si adopera un recipiente di alluminio, è meglio di non salare la pasta perchè il sale corrode l'aluminio, ed è per tale ragione velenoso. In tale modo è bene di salare la salsa con la quale si condisce la pasta. Così si risparmia anche del sale.

Alle buone massaie consiglio, che l'acqua della pasta serve anche per inamidare i vestiti da casa, camicie di colore e grembiulini dei bambini, indi questi non si sporcano tanto facilmente.

PIETANZE

Carote alla Fiamminga

(48)

Per 6, persone: 1 Kg. di carote si puliscono e si lessano, appena cotte, si portano nel setaccio, (il brodo si conserva per la minestra), le carote si tagliano a fette. Si porta una casseruola al fuoco con due cucchiaiate di olio e prezzemolo ben tritato; ivi si mettono le carote dentro: si scioglie un cucchiaino di farina di patate, o farina comune con latte, e mentre si rimescola si fa cuocere con le carote, si aggiunge ancora un pezzetto di burro, e si serve a tavola, con fettine di pane arrostite.

Sedano alla Parmiggiana

(49)

Una bella pianta di sedano si netta, si tolgono le foglie, e si lessa in acqua salata, l'acqua serve per minestra, appena cotto, si pone sul piatto refrattario, frattanto si fa una salsa besciamella densa, e si versa sopra le costole, si sparge 50 gr. di parmiggiano, e 30 grammi di burro a pezzetti e un po' di pane grattugiato, indi si inforna per 20 minuti.

Cotolette di finocchio

(50)

Per sei persone sono sufficienti tre belle piante di finocchio, si lavano bene, e si lessano, il brodo serve per fare la minestra. (specialmente il riso) Appena cotte, si tagliano a fette come cotolette, si infarinano bagnando poi in uova, indi si impanano come cotolette con pane grattugiato e si friggono in olio, fino indorarle (è bene salare l'uovo in cui si bagnano le cotolette).

Cipolline in umido

(51)

Mezzo Kg. di cipolline si puliscono bene, e si fanno arrosolare in un tegame con olio, poi si aggiunge un cucchiaio di salsa di pomidoro, un po di basilico, sale e pepe, si continua a cuocere, fino alla cottura completa, rimescolando di tanto in tanto.

Rape fritte al burro

(52)

Mezzo Kg. di rape si puliscono, lasciando le foglie tenere, che sono buone egualmente, si lessano, e si portano in un tegame con olio, aglio e prezzemolo, ben tritato, sale e pepe, si lasciano friggere 1/4 d' ora per servire caldo.

Finocchio in umido

(53)

Due o tre finocchi si tagliano a pezzetti, e si mettono in un tegame con olio, si friggono per dieci minuti, poi si aggiunge un po' di prezzemolo sale e salsa di pomodoro, e si cuoce, finchè sono cotti bene.

Zucca al forno

(54)

Da una zucca di buona qualità si taglia una fetta, secondo il bisogno, si mette sale e pepe sopra, e si infarna, finchè è cotta.

Patate in padella

(55)

Mezzo Kg. di patate si lavano bene e si cuociono con la buccia appena cotte si sbucciano, si tagliano a fette sottili, e si friggono in padella con olio, sale e secondo il gusto, rosmarino, cipolla, o aglio. Si servono calde.

Bietole in padella

(56)

Un Kg. di bietole si lavano bene, e si lessano, (l'acqua serve per la minestra) appena cotte, si mettono in un staccio, per sgocciolare, poi si pongono in un tegame, con olio, aglio, prezzemolo e sale, si lasciano sul fuoco lento per mezz' ora. Si possono servire con uova, o crostini di pane, o libretti di pane e formaggio.

Cavolfiore al forno

(57)

Si pulisce bene, si lessa, appena cotto si fa sgocciolare, portando poi sul piatto refrattario, si versa sopra una buona salsa besciamella, alcuni pezzetti di burro, forma e pane grattato, e si infarna per 1/2 ora.

Cardi al sugo

(58)

Una bella tenera pianta di cardi si pulisce bene, levando anche i fili. Si lava e si lessa, (il brodo serve per minestra) appena cotta si prepara un tegame con olio, aglio e prezzemolo, si porta al fuoco; cotto l'aglio, si versano dentro i cardi, già fatti a pezzetti, si unisce all' ultimo un po' di salsa di pomidoro, sale e un po' di pepe, cocendo poi assieme ancora una mezz' ora. Si cosparge il piatto con un po' di forma, per servire poi calda.

Bietole o Spinaci con crostini

(59)

Un Kg. di spinaci si puliscono bene, si lavano spesse volte, acciò non rimanga della sabbia in mezzo, indi si prepara un tegame con olio, aglio e prezzemolo, appena portato al fuoco, si uniscono anche gli spinaci, si copre e con fuoco lento, si cuoce. Appena cotti si condiscono con burro e sale, e si servono con dei crostini, o libretti di formaggio.

Patate in friteile

(60)

Un mezzo Kg. di patate sbucciate, e poi grattugiate, si versa la poca acqua che fanno. Si aggiungano 4 cucchiaiate di farina e 2 o 3 uova, un po' di sale, si rimescola bene e poi si mette a cucchiaiate in padella, la quale è già preparata sul fuoco con olio per friggere. Sono come cotolette per contorno alla verdura o insalata.

Frittata di patate

(61)

300 g. di patate si sbucciano, si tagliano in piccoli quadrattini. Si tritano cipolla e prezzemolo, che si frigge in una padella con olio; appena colorito, si aggiungono le patate (è bene che si asciugono con un panno). Si copre la padella, però è bene rimescolare, così vengono meglio cotte. Si battono 2 o 3 uova con 20 gr. di parmigiano, sale, un po' di pepe o majorana e si versa sulle patate cotte. Con un cucchiaio si aggiusta la massa, per formare la frittata e appena cotta si porta a tavola.

Verze alla tedesca

(62)

Da un cavolo verze si tolgano le foglie dure e si taglia in pezzi, si lava bene e si cuoce in acqua salata, (l' acqua serve per minestra) mentre cuoce, si fa una salsa con olio e cipolla tritata, questa si frigge, appena gialla si aggiunge un cucchiaio di farina, si rimestola un pò, e poi si tempera con latte finchè si riduce una salsa densa, appena il cavolo è cotto, si porta sullo staccio per sgocciolare e poi si unisce colla salsa, un po' di sale, noce moscata, tutto assieme si cuoce in 10 minuti, sempre rimescolando.

Cavolfiore con salsa olandese

(63)

Un bel cavolfiore si tratta come N. 57 e si serve con salsa olandese (V. N. 146).

Verze in padella

(64)

Una bella verza si tratta come N. 62 poi si porta la padella al fuoco con aglio, olio e prezzemolo e si versa le verze dentro, aggiungendo un po' di sale e pepe.

Broccoli in padella

(65)

Si cuociano uguale alle verze.

Patate in buccia

(66)

Si prende un mezzo Kg di patate di una grandezza media, tutte eguali, si lavano bene e si leva con un coltello solo la buccia di un cerchietto, poi si mettono in una marmita con acqua pari alle patate e sale. Si cuociono, appena cotte si versa l' acqua e si portano le patate di nuovo sul fuoco per svaporare, finchè si aprono sfarinate (s' intende di adoperare solo patate farinose) queste si mangiano con burro o anche con insalata.

Carote con salsa

(67)

Mezzo Kg. di carote, si lavano e si puliscono, indi si lessano (il brodo serve per la minestra). In un tegame si prepara con burro prezzemolo e farina una salsa, la quale si stempera con un po' di latte, poi si mettono le carote dentro, si lasciano sul fuoco lento finchè il tutto è ben amalgamato, si aggiunge un po' di sale, e si serve con crostini o anche patate lesse.

Fagiolini mangia tutto al sugo

(68)

Mezzo Kg. di fagioli si lavano bene, e si lessano, (il brodo serve per fare la salsa). In un tegame si fa abbrustolire una cipolla

già bene tritata, indi si aggiungono i fagiolini, alcuni pomidorini, prezzemolo e basilico, tutto assieme si mette sul fuoco lento, fino alla cottura completa.

Si aggiunge sale e pepe secondo il gusto.

Zucchetti trifolati

(69)

Mezzo Kg. di zucchini si tagliano a fettine, poi si portano in un tegame con aglio, olio, prezzemolo e cipolla, tutto ben tritato e si cuoce con fuoco lento fino alla cottura, si aggiunge un po' di sale e mentuccia o basilico.

Insalata mista di verdura cotta

(70)

Bollite mezzo Kg. di fagiolini, carote, zucchini, patate e cipolla e poi cuocete a parte mezzo Kg di rape rosse, ben rosse, appena tutto cotto si taglia a fette ogni cosa e si condisce come insalata.

Melanzane in fricassea

(71)

Friggete 4 melanzane tagliate a pezzetti e aggiungete cipolla, prezzemolo, aglio, basilico e pomidoro e se avete a mano anche due o tre peperoni, tutto assieme cuocete ancora fino alla cottura, aggiungete sale e un pezzetto di burro, Volendo, si possono anche aggiungere delle patate.

Patate in salsa bianca

(72)

Mezzo Kg. di patate si lessano e si sbucciano. Intanto si fa una salsa in un tegame. Si prende un pezzetto di burro e prezzemolo, si scalda sul fuoco, si aggiunge un cucchiaio di farina, quando è un po' abbrustolito si tempera con latte, si fa bollire, rimescolando sempre, appena bolle, si versano le patate tagliate a fette, nella salsa si aggiunge un po' di sale e noce moscata, si lascia sul fuoco lento per 10 minuti, rimescolando di tanto in tanto.

Melanzane alla parmigiana

(73)

Si prendono 4 belle melanzane, si tagliano a fette, si salano e e per una mezz' ora si lasciano sgocciolare su uno staccio, poi si infarinano e si friggono in olio, poi si portano nel piatto refrettario e si mettono a strati, ponendo in mezzo della salsa di pomidoro, ben densa e formaggio parmigiano.

Sull' ultimo strato si spande formaggio, pane grattato e pezzetti di burro, indi si mette per 20 minuti nel forno.

Pomidoro ripieno di riso

(74)

Si prendono dei bei pomidori lisci, si taglia dalla parte del gambo una fetta e si vuota in mezzo levando il seme e si riempie con riso metà cotto, che è condito a piacimento, si porta al forno per 20 minuti, o meno, se il forno è caldo.

Patate fritte

(75)

Le patate si sbucciano, si tagliano a fette, come il dito mignolo e si friggono in olio abbondante con fuoco ardente, appena gialle si prendono con la schiumaiola fuori dall' olio, si pongano sul piatto, si sala lesto e si serve immediatamente.

Peperoni ripieni

(76)

Si conta per persona un peperone, il quale si vuota bene. Con pane grattugiato, cipolla e prezzemolo tritato, pepe, sale, un uovo e formaggio parmigiano tutto bene rimescolato, si riempiono i peperoni, ponendo in un tegame in olio, e si porta al fuoco lento per cuocere.

Fagiolini in burro e prezzemolo

(77)

Mezzo Kg. di fagiolini si puliscono, si lessano in acqua salata (l'acqua si conserva per la minestra) appena cotti si versano in uno staccio, intanto si prepara un tegame con burro, prezzemolo e aglio, appena l'aglio è colorito si versano dentro i fagiolini, aggiugendo un po' di sale e pepe, si lasciano al fuoco per un' ora, servendo poi a tavola.

Patate in salsa olandese

(78)

Mezzo Kg. di patate si lessano con la buccia, appena cotte si sbucciano, poi si tagliano a fette e si uniscono con salsa olandese. (V. N. 146)

Zucchetti riempiti con riso

(79)

100 gr. di riso si preparano come risotto: si frigge una cipolla tritata in olio e si versa il riso dentro, si aggiunge del brodo vegetale o acqua e un po' di cenovis, si ritira dal fuoco e si aggiunge sale e un po' di finocchio selvatico ben tritato, indi si mette nei zucchini già vuotati dal loro seme, si friggono in olio e poi si aggiunge della salsa di pomidoro e il seme delle zucchette e si fanno cuocere a fuoco lento, si possono servire caldi come anche freddi.

Patate con burro e prezzemolo

(80)

Mezzo Kg. di patate si sbucciano, si lessano con sale, appena cotte, si versa l'acqua (che serve per la minestra). Si portano ancora le patate sul fuoco per svaporarle, agitando sempre, finchè sono bene asciutte. Si prepara in una padella un pezzo di burro e una manata di prezzemolo ben tritato, appena sciolto il burro si versano le patate dentro, si agita ancora finchè si è unito tutto con le patate. Si serve subito.

Cotolette di melanzane

(81)

Le melanzane si lavano e si tagliano a fette della grossezza di un dito, si salano lasciando per mezz' ora su un panno a sgocciolare, poi si infarinano bagnandole nell' uovo, indi s' impanano con pane grattuggiato e si friggono in olio o burro con fuoco lento.

Carciofi alla parmigiana

(82)

Si prendono 4 o 5 carciofi, si tagliano a fette e si friggono in padella, appena cotti si sparge sopra del parmigiano, un po' di sale e pepe, lasciando ancora per 10 minuti con fuoco lento. Poi servire subito.

Piselli in umido

(83)

Un Kg. di Piselli si sgusciano, si prepara in un tegame, olio o burro con cipolla con prezzemolo ben tritato, si porta al fuoco per rosolare un pò, indi si versano i piselli dentro; intanto si scioglie un cucchiaio di salsa di pomidoro, aggiungendolo ancora ai piselli, si sala e si lascia cuocere finchè sono ben cotti.

Frittata alla tedesca

(84)

Per persona si conta un cucchiaio di fior di farina, un ottavo lit. di latte e un uovo, sale. Si tempera il latte con la farina e poi aggiungendo ancora l'uovo, si batte molto e si frigge in una padella larga con olio, prima da una parte, e poi con una spada, o largo coltello la si rivolta e si frigge anche dall' altra parte, mangiandola poi calda.

Zucchetti ripieni

(85)

Si prendono delle zucchine di media grandezza si vuotano nell'interno però con prudenza, che non si spacchino. Con del pane grattuggiato, un uovo, un po' di forma, sale e noce moscata si fa una pasta, per poi riempire i zucchetti, questi si pongono in una teglia con olio, ponendo poi sul fuoco lento per cuocere lentamente fino alla cottura completa, il seme che si aveva scavato dall'interno, si pone vicino ai zucchetti, mentre cuociono e all' ultimo si aggiunge anche un po' di salsa di pomidoro. Si mangiano caldi oppure anche freddi.

Finocchi e asparagi alla parmigiana

(86)

Un Kg. di asparagi si puliscono e si lavano bene che siano senza sabbia, appena cotti, si portano sullo staccio, per sgocciolare, indi si aggiustano su un piatto resistente al fuoco, si cospargono con forma e burro e si portano al forno per un quarto d' ora.

Cassoncini alla romagnola

(87)

Si prepara un Kg. di erba della campagna (detta rosle o papaveri) debbono essere pianticelle tenere, si nettano bene, si lavano molto e si tritano fine, unendo poi sale e pepe, mescolando ben bene e si coprono con un piatto per un' ora, intanto si fa una pasta come per le tagliatelle, solo un po' meno dura. Si stende la pasta sul tagliere abbastanza sottile e con un piattino si taglia la grandezza dei tondini, sui quali si fanno dei mucchietti dell' erba già preparata. Si uniscono, che diventano dei mezzalunetti, e con una forchetta si preme sul bordo dei cassoncini a ciò si chiudano bene, indi si friggono in olio. Si mangiano caldi, ma anche freddi son buoni.

Carciofi fritti con uovo

(88)

I carciofi si nettono, si tagliano sottili e si friggono in olio, appena cotti si cospargono con aglio e prezzemolo ben trittato, si lascia per un poco di tempo finchè l' erba è cotta, allora si versano sopra delle uova ben battute prima (si conta a persona un uovo), quando l' uovo è cotto si porta al tavolo.

Carciofi alla majonese

(89)

A persona si conta un carciofo, quando sono grandi altrimenti due; Si tolgono le parti dure e si lessano in acqua salata con aggiunta di un po' di sugo di limone; appena cotti si portano sullo staccio per sgocciolare, poi si aggiustano sul piatto ed intorno si mettono dei mucchietti di salsa majonese.

Fava in umido

(90)

La fava si tratta come i piselli. (V. N. 83)

Libretti di formaggio

(91)

Tagliate delle fette di pane oblungo a 4-8 centimetri e fra due fette mettete una fetta di emental, fermatelo con un stecchino, inzuppatelo in uova battute indi panatelo con pane grattuggiato e friggete in olio, appena dorati, serviteli con verdura; spinaci o bietole.

Cotolette di finocchi

(92)

Tre bei finocchi si puliscono bene, poi si lessano si fanno sgocciolare, indi si infarinano e si friggono in olio ben caldo, serve per contorno delle altre verdure.

Bietole al burro

(93)

Le bietole si preparano come gli spinaci. (V. N. 59)

Imbrogliato genovese

(94)

Nella primavera si prendono asparagi, carciofi, patate novelle, cipolla, prezzemolo, tutto assieme si pulisce e si cuoce in un tegame di terracotta in olio o burro, ben coperto e si lascia nel suo brodo, aggiungendo un po' di salsa di pomidoro, sale e volendo anche un po' di pepe. In 20 minuti è cotto.

Cardi fritti

(95)

Si preparano come in N. 126 si fanno sgocciolare indi si infarinano, poi si inzuppano in uova battute e si impanano con pane grattato indi si friggono in olio o burro.

Cavolini di Bruxelles

(96)

Mezzo Kg. di cavolini si nettano bene, si da a loro una scottata in acqua salata, si fanno sgocciolare. Intanto si fa una salsa: in un tegame si mette un pezzetto di burro e un cucchiaio di farina, si porta al fuoco, quando la farina si è ben unita col burro si stempera con un po' di latte che diventi scorrevole, allora si unisce il cavolo, si rimescola con precauzione a ciò non si rompano i cavolini, si lascia ancora per mezz'ora sul fuoco lento, alla fine si aggiunge un po' di sale e noce moscata.

Erba di campagna

(97)

Nella campagna si trovano delle erbe, che si prestano per fare una pietanza, anche meglio degli spinaci. In campagna la massaia

conosce tale erba ed in città viene poi venduta sul mercato. Tale erba si netta bene, si lavi spesse volte, a ciò non rimanga della sabbia, poi si lessa un po', si trita bene, si porta una padella con olio, aglio e prezzemolo al fuoco, si unisce poi l'erba lasciandola una mezz'ora con fuoco lento che si cuocia bene, si aggiunge un po' di sale e pepe.

Salame vegetariano

(98)

Qualche volta si fa uno sproposito e si adopera per una volta il tonno.

Si prende un etto di tonno, uno di parmigiano, uno di cacio svizzero, un uovo, tutto bene trittato e grattugiato si mischia l'uovo framezzo un po' di sale, pepe e noce moscata. Poi si fa una pasta come per le tagliatelle, con un uovo e tanta farina che occorra per l'uovo; si stende sul taliere abbastanza fino, e si mette la suddetta massa sopra la pasta e si rotola come un salame, ben stretto, poi si involta in un panno ben legato e si fa bollire per una mezz'ora in acqua salata. Si lascia raffreddare. Per servire si taglia a fettine come un salame.

Cipolle al forno

(99)

Nell'inverno, quando si ha il fuoco acceso, si mettono al forno, su una lastra di ferro delle cipolle di media grandezza (oppure anche sulla gratticola coprendo con una teglia, si cuociano ugualmente) quando sono cotte si condiscono con olio sale e pepe, cosi cotte, sono salubri e costituiscono anche un rimedio contro la tosse.

Porro in salsa olandese

(100)

Si prendono 4 e 5 piante di Porro, si lavano bene, si cuociono con acqua salata, appena cotte si sgocciolano e si mettono in salsa olandese, vicino al fuoco che la salsa si amalgami con il porro.

Porro con salsa alla majonese

(101)

Si cuociono come sopra e si lasciano raffreddare, ponendo sopra della salsa majonese, sono eccellenti.

Patate in umido

(102)

Mezzo Kg. di patate si lessano con la buccia. Intanto si fa una salsa con olio e cipolla ben fritta, si aggiunge un cucchiaio di farina, si rimescola un po' aggiungendo anche del brodo vegetale, o in sostituzione acqua per stemperare la farina, aggiungendo un buon cucchiaio di salsa di pomidoro, prezzemolo e basilico, si sbuccino le patate, si tagliano a fette, versandole poi nella salsa, si salano leggermente e si fanno rimanere per 15 minuti sul fuoco.

Polpette di spinaci o erbe di campagna

(103)

Gli spinaci o erbe si nettano e si lavano bene, si cuociano con poca acqua, (l'acqua si conserva per cucina) l'erba si spreme, si trita bene, si aggiunge due cucchiaiate di farina, e due o tre uova, sale e noce moscata. Il tutto si rimescola bene e si frigge a cucchiaiate in padella con olio.

Purrea di patate

(104)

Si prendono delle patate farinose, si sbucciano, si lavano bene, e si lessano. Appena cotte, si versa l'acqua (la quale serve ancora per minestra) si portano le patate sul fuoco per svaporarle agitando che rimangano farinose. Con un frangipatate si schiacciano tenendole sempre vicino al fuoco, e a poco a poco si rimescolano con latte caldo e un pezzo di burro adoperando una forchetta per rimescolare, a ciò rimanga spumosa la purrea. Si lascia abbastanza densa. Meglio mangiare subito, così è migliore.

Mele sciroppate

(105)

Mezzo Kg. di mele non farinose, si spolverano con un panno e si tagliano in 4 parti, si lessano in acqua con un po' di buccia di limone, ed anche un po' di sugo; appena cotte si indolciscono con miele o zucchero, sta bene anche condensare lo sciroppo con un cucchiaino di farina di patate e di riso.

Cavolo verze con castagne

(106)

Il cavolo si prepara come in N. 64 e si prende un mezzo Kg. di castagne si sbucciano levando tutte due le bucce e si cuociono in acqua e poco sale aggiungendo all'ultimo un pezzetto di burro, quando sono ben cotte si servono assieme col cavolo. Si aggiusta bene sul piatto il cavolo, in mezzo e le castagne d'intorno.

Pizza napoletana

(107)

Prendete 20 gr. di lievito, mezzo Kg. di farina, un pochino di sale ed impastate con latte come per una buona pasta da pane, fatela lievitare. Indi si prende una larga teglia ben unta di olio o burro, si stende la pasta, si dispone sopra dei pezzetti di mozzarella e dei pezzetti di pomidoro, pane grattugiato, origano, pepe, sale e un po' di buon olio.

Fate ancora lievitare, indi infornate per cuocere.

Pizza napoletana cotta in padella

(108)

Alla pasta suddetta aggiungete ancora due uova, un po' di burro, si fa lievitare, indi si divide la pasta in 12 pezzetti, quelli si allargano con le mani diligentemente, che non rimangano buchi, si lasciano ancora lievitare per mezz'ora, si friggono in padella, si spalmano sopra con una salsa di pomidoro. Si cosparge con parmigiano, per portare subito a tavola.

Broccoli alla muzzarella

(109)

Prendete 2 broccoli uguali, tagliatevi il gambo e nel vuoto mettete della muzzarella o altro cacio fresco a fette. Così anche con il secondo. Uniteli assieme a guisa di una pagnotta, spolveratela di sale, posatela in padella ove avrete messo del burro o olio, in parti uguali; coprite con un piatto fondo e fate cuocere (mettete un peso sopra il piatto) sempre fuoco lento. Quando è arrosolata da un lato si volta dall'altra parte; se è necessario, si aggiunge ancora del burro. Quando è cotta, si fa sgocciolare il grasso e servite con il suo sugo; chi piace strizzare sopra un po' di limone.

Flan di cavolfiore

(110)

Nettate e lessate un bel cavolfiore, (l'acqua serve per fare la salsa o la minestra) trittate fino poi il cavolo, indi si fa una salsa besciamella ben densa e si unisce il cavolfiore, un po' di sale, noce moscata e 50 gr. di parmigiano, 4 torli d'uova e il bianco ben battuto a fiocco, si amalga del tutto e si versa in uno stampo, che è ben unto con burro, e sparso del pane grattato, o meglio mettere una carta oliata alla parete dello stampo, a ciò si leva meglio, indi si fa bollire un ora in bagno maria. Si serve subito.

Regola generale

(111)

Una frittata si può fare con ogni verdura, come bietole, spinaci, cipolle, carciofi, fagiolini, zucchettini, cicoria, patate ed altra verdura. Prima si frigge adagio in olio la verdura, e poi si battono le uova (a persona un uovo) un po' di sale e formaggio grattuggiato, Le uova battute si versano sopra la verdura, per fare poi stringere assieme. Si aiuta un po' col cucchiaio, che diventi una mezza luna ben colorita. Si versa sulla fiaminga, per portare subito al tavolo.

Bocconcini di verdura mista

(112)

Si prende una tazzina di piselli verdi, altrettanto di carote una cipolla, una patata, 4 foglie di bietole, tutto assieme si lessano, si portano sullo staccio per colare bene (il brodo serve per fare salsa o minestra). In un tegame si frigge col burro delle cipolle, prezzemolo e sedano, ben tritato, indi si aggiunge anche la verdura cotta e si fa amalgamare col condimento, mentre si schiaccia la verdura colla mescola, unendo un po' di sale e pepe, si ritira dal fuoco per raffreddare; intanto si batte l'albumina di tre uova ben fioccate e quando la massa è quasi fredda, si uniscono i torli delle uova e all'ultimo l'albumina aggiungendo due cucchiaiate di farina, e si friggono a cucchiaiate in burro o olio, si servono appena cotti

Trippe finte

(113)

Si prendono 4 cucchiai di farina, 4 uova, una tazza di latte e si rimescola bene tutto. Si friggono in una padella larga, tante sottili frittate, e si tagliano a fettine come trippe. A parte si prepara una salsa formata con 50 grammi di burro, un cucchiaio di farina, il burro si scioglie colla farina sul fuoco, e si stempera con brodo vegetale, aggiungendo prezzemolo battuto finissimo, pepe, sale, noce moscata e salsa di pomidoro e un po' di vitamina (longevo lombardo) quando la miscela ha alzato un bollore, si versano dentro le fritelle e si fa dare un'altro bollore ancora e poi si serve a tavola con del formaggio grattugiato, si possono aggiungere dei funghi.

Purrè di fagioli

(114)

Si mettono alla sera nell'acqua mezzo Kg. di fagioli bianchi; al mattino seguente si lessano in poc'acqua e sale, quando sono molto cotti, si passano per lo staccio, poi si friggono in padella

con olio, due grandi cipolle, appena rosolate si aggiunge un cucchiaio si farina, si unisce anche questa con le cipolle, indi si versa il purrè di fagioli dentro, vi si mette sale, pepe, majorana, timo, e si rimestola, poi si versa in uno stampo, il quale è unto di olio, e si lascia raffreddare per servire a tavola. Si versa sul piatto. Si mangiano come fette di salame o prosciutto sul pane.

Questa pasta si fa anche coi piselli o lenticchie.

Pomidoro riempito

(115)

Si tagliano a metà, si toglie il seme, a parte si prepara una miscela con prezzemolo, aglio, pane grattugiato, sale, pepe e un cucchiaio d'olio, con la quale si riempiono i pomidori e si mettono in una teglia per portare al forno. In sostituzione del forno si mette fuoco sotto e sopra.

I pomidori si possono anche riempire con riso già condito come risotto,

Rape bianche

(116)

Si prendono mezzo Kg. rape. Si sbucciano e si tolgono le foglie esterne, lasciando solo le foglioline tenere, si tagliano a pezzetti e si lessano in poco acqua, appena cotti, si lasciano sgocciolare. Si prepara in un tegame dell'olio un po' d'aglio e prezzemolo, ben tritato e si fa friggere, appena arrosolate, si versano le rape dentro, per cuocerle ancora per 15 e 20 minuti aggiungendo un po' di sale e pepe.

Uova alla russa

(117)

Si lessano le uova per 8 minuti, poi si tolgano dall'acqua bollente e si mettono in acqua fredda. Raffreddate si tolgono dal guscio e si dividono a metà, si toglie il rosso e si porta in una

tazza, aggiungendo del prezzemolo e cipolla tritatta finissima, un po' di senapa, pepe e sale e un cucchiaio d'olio tutto assieme si riunisce come una pasta, e con questa pasta si riempiono di nuovo i bianchi delle uova per mettere poi sulla fiamminga e si guarnisce con delle foglie di insalata.

Salamini di cavoli

(118)

Si sceglie un bel cavolo sano e si sfoglia con attenzione che non si rompa, indi si lessa in acqua leggermente salata. Intanto si prepara una miscela con olio, cipolla, sedano, prezzemolo, carote grattugiate, tutto assieme si frigge. Si toglie dal fuoco, si aggiunge una tazzina di formaggio grattugiato, un po' di sale e noce moscata e un uovo. Con questa miscela si riempiono le foglie già cotte, (le foglie del cavolo possono essere anche crude). Si formano dei piccoli salami, che legati vengono messi nel tegame a cuocere. con salsa di pomidoro.

Riso cotto in maniera semplice

(119)

Si cuocino 100 gr. di riso in un mezzo litro di acqua, poi si aggiunge mezzo cucchiaino di vitamina (Cenovis) un po' di burro e poco sale.

Cipolle agre dolce

(120)

Si preparano le cipolle in umido, come nella ricetta N. 51 Quando sono quasi cotte, si aggiunge un cucchiaio di zucchero ed un dito di aceto. Si assaggia per sentire, che non vengano troppo agre e si finiscano di cuocere.

Fritelle di fiori di zucche

(121)

Si prendano un mazzetto di fiori di zucche, si tolgano il pistillo e la gamba, si lavano bene e si tritano. Poi si fa una pastella di due cucchiai di farina, una tazzina di latte e un'uovo, un po' di formaggio grattugiato, sale e noce moscata. Si unisce i fiori ben tritati e si frigge a cucchiaiate nella padella con olio, su fuoco moderato.

Cipolle ripiene

(122)

Scegliete cipolle di media grandezza, tutte eguali, si vuotano l'interno. Triturate questi centri, mescolateli con gr. 100 di pane grattato, un uovo, gr. 50 di noci pestate, sale, prezzemolo e Cayenne. Se vi riesce troppo asciutto aggiungete un po' di latte (o un uovo) se è troppo lento aggiungete pane grattato, mischiate il tutto bene e riempite le cipolle, accomodatele in un tegame unto con burro e infornatele. Se non avete il forno, cuocetele con fuoco sotto e sopra. Appena cotte, versatevi sopra della salsa di pomidoro o salsa besciamella.

Kousskouss monacale

(123)

Prendete 300 gr. di semola di frumento, mettetela sul tagliere, fate un buco in mezzo, dove mettete un uovo intero e tre torli, abbondante prezzemolo triturato fino, un pizzico di pepe e sale. Impastate il tutto con la semola d'intorno. Man mano che diventa piú asciutta cominciate sfarinare, cioè fregare leggermente tra le mani, in modo che il miscuglio cada a pollottoline di diverse dimensioni. Lasciatelo asciugare sparsa bene su un tovagliolo. Cuocetelo in un buon brodo vegetale, dopo pochi minuti levatelo dal fuoco e servite o tavola. (Questa è una ricetta turca).

Asparagi con olio e limone

(124)

Mezzo Kg. di asparagi si lavano bene, e si sbuccia un po' la gamba, ove é dura, senza offenderne la punta, si lessano in acqua leggermente salata, appena cotti, si portino su una fiaminga e si condiscono con un cucchiaio d'olio buono e mezzo cucchiaio di sugo di limone.

Asparagi con salsa olandese

(125)

Si preparano come sopra e si serve con salsa olandese. (V. N. 146).

Crostini d'appettito

(125 *a*)

Si tagliano delle fette di pane oblunghi e si spalmano con burro sopra un fino strato di cenovis o lombardo. Sono ottimi.

Crostini con uova sode

(125 *b*)

Due uova si lessano in 8 minuti, si pongano in acqua fredda, indi si sgusciano e si trittano separati il bianco come il torlo e si fanno dei campicelli gialli e bianchi sul pane già burrato, anche se si vuole si può trittare del prezzemolo, o acetosa e fare dei campicelli tricolori.

Cardi alla parmigiana

(126)

Si prende un bel cardo bianco, si pulisce bene, e si lava spesse volte tagliandolo poi a pezzetti e si lessano nell'acqua un po' salata, appena cotti, si versano sul setaccio per sgocciolare, (l'acqua

serve per fare minestrine) si portano poi in una padella o meglio un tegame refrettario coll' olio sul fuoco e si spande del formaggio grattugiato e si lascia brustolire un po' sul fuoco lento o si porta nel forno, finchè il formaggio è ben amalgamato coi cardi.

Zucchettine con fior di zucche

(127)

Un bel mazzo di fior di zucche si lavano e si nettano del bistillo e si tagliano a fettine, assieme anche a 4 zucchettine. In un tegame si frigge con olio una cipolla ben trittata, appena gialla si portano dentro i zucchettini i fiori si lasciano cuocere finchè è ben consumato il loro brodo, aggiungendo un po' di sale e basilico,

Timballo di bietole

(128)

Mezzo Kg. di foglie di bietole si nettano e si lavano bene, si trittano e si cucinano in un tegame con olio, aglio e prezzemolo. Appena cotte si lasciano raffreddare e si unisce 50 gr. di pane grattato e due torli d' uovo e il chiaro ben battuto, sale e noce moscata. Si prepara un stampo, il quale si unge bene con burro e si spande del pane grattato sopra, a ciò non si attacca allo stampo, indi si versa dentro la massa per cuocere a bagno maria, per un' ora, meglio ancora se c' é un forno, si mette nel forno.

Gnocchetti di patate per pietanza

(129)

Mezzo Kg. di patate, di buona qualità farinose, si lavano e si lessano in acqua abbondante. Appena cotte si versa l' acqua e si portano di nuovo sul fuoco per asciugare. Poi si sbucciano e si schiacciano sul tagliere, coprendo con 4 cucchiai di fior di farina, si uniscono 2 torli d' uova e l' albumina, si batte a fiocco di neve, si unisce ogni cosa e si impasta, indi si fanno dei salamini e si tagliano dei gnocchetti, e si fanno bollire per 5-7 minuti, poscia si versano sul setaccio e scolati si condiscano con salsa di pomidoro e formaggio parmigiano.

Gnocchi di patate alla tedesca

(130)

Le patate si preparano come sopra, intanto si tagliano dei quadrattini di pane e si brustoliscono in olio o burro, appena dorati si uniscono alle patate, un po' di sale e noce moscata, 2 torli d' uova e il chiaro battuto a fiocco si fa un pastone, di cui si prende dei pezzetti e si fanno dei pallottolini della grandezza di un uovo, e quindi si lessano in acqua salata per 10-12 minuti. Appena cotti si tolgano dall' acqua e si condiscono con burro sciolto e moliche di pane, e chi vuole anche del formaggio parmigiano.

Insalata

(131)

Insieme si può condire citrioli, pomidori. radicchi e carucola, per due persone un citriolo, tre pomidori ben maturi, e una manciata di cicoria e carucola, un cucchiaio di olio buono, limone e un pizzichino di sale.

Insalata russa

(132)

Tre zoccole di rape rosse si lessano, assieme a tre o quattro patate, ed alcune carote tenere. Tagliate tutto a quadrattini, grattate una cipolla framezzo e conditela con olio, limone e sale, anche condita con salsa majonese, è molto buona.

Insalata mista

(133)

Cucinate 200 gr. di fagiolini, 2 patate, 2 carote, un zucchetto. Carote, patate e zucchetto si tagliano a fette e si uniscono coi fagiolini e si condiscono con salsa majonese e anche semplicemente con olio sugo di limone e sale.

Cavolo fiore in insalata

(134)

Un bel cavolfiore si netta bene e si lessa in acqua salata, si lascia sgocciolare bene sul setaccio e poi si condisce semplicemente con olio, limone e sale, si aggiunge anche due uova toste, indi tritare e spandete sul cavolo già condito.

Insalata di patate

(135)

Mezzo Kg. di patate non farinose si lessano, appena cotte si sbucciano e metà fredde si tagliano a fettine, indi si condiscono con olio, limone, sale e cipolla grattugiata e prezzemolo tenero ben tritato. L'insalata di patate è anche molto buona condita con salsa majonese.

Cipolla cotta nel forno e condita in insalata

(136)

Appena che la cipolla è cotta si taglia in fette e si condisce con olio, sale e un po' di majorana.

Tiballo di verze

(136) *a*

Un bel cavolo verze, non tanto grande, si tolgono le foglie esterne, si lava bene, indi si lessa intero in acqua leggermente salata. Intanto si prepara una miscela di diversa verdura come carote, patate, piselli, cipolle, fagiolini, spinaci, prezzemolo, tutto ben tritato, e si fa cuocere in olio e burro adagio su fuoco lento acciocchè si svapori l'umidità della verdura, indi si toglie dal fuoco, metà fredda, si aggiunge 3 uova, sale e noce moscata e un po' di formaggio grattugiato.

Intanto è anche cotto il cavolo, il quale fatto sgocciolare sul settaccio. Questo cavolo, metà cotto, si pone sopra un piatto e si apre le sue foglie quasi fino all'ultimo, si comincia spalmare su ogni foglia un po' del suddetto miscuglio e si seguita ad ogni foglia;

si premono le foglie di nuovo assieme come fosse un cavolo intero e con un filo si lega il cavolo, si involta in una salvietta e si lessa di nuovo nell'acqua ove era prima, per mezz'ora, poscia si ha fatto fra tanto una salsa con pomidoro e vitamina Cenovis, si leva il cavolo dalla sua acqua, si fa sgocciolare mettendolo poi nella salsa, con la quale si serve a tavola.

Fritelle di Cavolfiore

136 *b*

Un Cavolfiore si netta bene, si lessa e si taglia a fettine, si prepara una pasta con tre cucchiaiate di farina, un pò di latte e due uova, si impastano le fette di cavolo e poi si friggono in olio o burro.

DOLCI

Dolce alla caramella

(137)

Si porta uno stampo, o meglio un pentolino con due cucchiai di zucchero al fuoco (il pentolino deve avere la capacità di un litro o più, ed anche avere un coperchio) si lascia lo zucchero ingiallire e caramellare, quando lo zucchero è liquefatto si ruzzola il pentolino a ciò che venga coperto del tutto di zucchero e si lascia raffreddare. Poi si battono 4 grandi, o 5 piccole uova in una scodella fonda per due minuti e si aggiunge mezzo litro di latte e due cucchiai di zucchero, o mandorle amare, meglio ancora 5 o 6 mandorle di pesche. Rimescolate tutto e si versa nel pentolino già preparato, si copre bene o si cuoce a bagno maria per una mezz'ora e si lascia raffreddare per una mezza giornata, così si scioglie anche lo zucchero caramellato. Per servire la si rivolta nella scodella.

Crema di vaniglia

(138)

Mezzo litro di latte, due cucchiaini di farina di patate, 50 gr. di zucchero, due uova e un pezzetto di vaniglia si unisce in una casseruola e col batti-ova si batte il tutto e si porta sul fuoco piuttosto lento, finchè alza il bollore, si ritira dal fuoco e si batte ancora a ciò non venga la crosta, indi si versa in una scodella e si mette al fresco finchè è ora di servire.

Crema di limone

(139)

Fate come N. 138, invece di vaniglia si cuoce nel latte la buccia di un limone e si aggiunge alla crema.

Crema di nocciole

(140)

50 gr. di nocciole si sbucciano, mentre si versa dell'acqua bollente sopra, si lascia per 5 minuti nell'acqua, allora si toglie facilmente la buccia, indi si tritano fine le nocciole e si lessano in un quarto di latte, poi coll'altro 1|8 di latte si scioglie due cucchiaini di farina riso, si aggiunge alle nocciole, sempre mescolando: poi si batte due torli d'uova con un'altro 1|8 di latte e si aggiunge alla massa suddetta per poi farne una alzata di bollore e tirare dal fuoco, per aggiungere il bianco dell'uovo ben battuto a fiocco e si versa in una scodella quale è indicata portare a tavola, indi si pone in fresco, finchè è ora di servire.

Crema di cioccolata

(141)

Fate la crema come N. 138 e aggiungete 50 gr. di cioccolata grattuggiata.

Budino di semolino

(142)

Mezzo litro di latte si porta sul fuoco in una casseruola di terracotta e quando bolle si aggiunge 30 gr. di zucchero un po' di odore di vaniglia o buccia di limone e 50 gr. di semolino e un po'

di burro, tutto assieme si fa bollire per 10 minuti, poi si rimescola due torli d'uova con un po' di latte e si versa nella massa, si ritira dal fuoco, e si aggiunge l'albumina battuta a fiocco, indi si versa in uno stampo, per raffreddare, per servire a tavola si rivolta su un piatto. (Consigliabile di tenere lo stampo riempito di acqua fredda prima di adoperare, così si toglie meglio dallo stampo).

Budino di cappelli d'angiolo

(143)

Invece di adoperare del semolino si serve dei cappelli d'angiolo. Anche questo è buono ed anche nutritivo.

Rote gnütze - Budino di sugo di frutta

(144)

Mezzo litro di sugo di frutta, preferibilmente marena o ribes e in un 1|8 di acqua si lascia bollire con 75 gr. di zucchero, un pochino di canella, appena bolle si semina dentro 40 gr. di semolino, si fa bollire per 10 minuti rimescolando sempre, poi si fa sciogliere 10 gr. di farina di patate, si unisce alla massa e si fa bollire per 5 minuti, si ritira dal fuoco, sempre rimescolando, finchè è la metà freddo, allora si versa in uno stampo e si lascia ghiacciare, si riversa sul piatto e si serve con salsa vanigliata.

Budino di pane che si serve caldo

(145)

75 gr. di pane (meglio integrale) grattugiato si brustolisce nel forno su una lastra di lamiera e poi si inumidisce con un 1|8 di vino bianco, si unisce poi 25 gr. di mandorle grattugiate, 20 gr. di canditi e 20 gr. di uva passita, tutta bene tagliuzzata fina, poi con 50 gr. di zucchero si battono due torli d'uova a schiuma e si unisce alla massa e all'ultimo si unisce l'albumina ben battuta a fiocchi, si unisce con attenzione alla massa, non rimescolare più tanto, e si versa nello stampo, che è unto con burro e pane grattato, si fa bollire a bagno maria per un'ora, ossia si porta al forno per 40 minuti. Per servire si riversa su un piatto.

È indicata di servire con salsa di vino bianco. (v. n. 153).

SALSE

Salsa olandese

(146)

In un tegamino si mette un pezzo di burro, due torli d'uova, un cucchiaio di sugo di limone, un cucchiaio di farina di patate e una tazzina d' acqua degli asparagi o cavolfiore con la quale si vuole servire la salsa; si porta in un recipiente con acqua sul fuoco per cuocere a bagno maria, rimescolando sempre finchè è cotta,

La salsa è cotta quando rimane sul mescolo. Si serve calda.

Salsa di pomidoro

(147)

Un chilo di pomidoro, due foglie di sedano, o due carote, una cipolla, tutto ben tritato, si cuociono per 15 minuti, si aggiunge ancora prezzemolo e basilico e si passa per lo settaccio, se occorre della salsa più densa, si aggiunge un po' di farina di patate, o anche della farina comune, si fa bollire per 5 minuti, aggiungendo un po' di sale, e chi desidera pepe o anche un pezzetto di peperone forte.

Salsa genovese

(148)

Bagnate un pezzetto di pane nell'aceto, spremetelo, aggiungete 15 gr. di capperi, prezzemolo ben tritato, uno spicco d'aglio e un torlo d'uovo duro, tutto assieme si passa per il setaccio, si aggiungono 50 gr. d'olio, sale e pepe, si rimescola bene, e si serve a tavola a guisa di patate.

Salsa majonesa

(149)

Un torlo d'uovo bene separato dall'albumina, mettetelo in una tazza, o scodella stretta, aggiungete un pizzico di sale e un cucchiaino

di sugo di limone e cominciate a rimescolare con un cucchiaio di legno liscio aggiungendo a poco a poco delle goccie di olio, Si rimescola sempre da un lato, aggiungendo sempre olio. finchè la salsa è densa e sufficiente per la tavola. Nell'estate è bene tenere il recipiente in ghiaccio, o acqua fredda.

Salsa tartara

(150)

Alla salsa majonese si aggiungono dei citriolini già sotto aceto ben tritati e un cucchiaino di senapa francese.

Salsa besciamella

(151)

Fate fondere un pezzo di burro in una casseruola, aggiungete della farina tanto che assorba il burro, e rimescolate per due minuti sul fuoco, indi versate dentro del latte, e temperate con la farina, finchè diventa una salsa densa, secondo che vi occorra al vostro uso.

Salsa di cipolla

(152)

Due grosse cipolle si tagliuzzano minutamente e si friggono in olio si aggiungono 2 cucchiai di farina lasciando ancora per un po' sul fuoco, finchè è bene unito colle cipolle, poi si tempera con brodo di verdura o in mancanza di questo, si tempera con acqua possibilmente calda, facendo una salsa densa. Si condisce con un pezzetto di burro, sale e pepe: volendo si può aggiungere anche un torlo d'uovo.

Salsa di vino bianco

(153)

1/4 di vino bianco, 50 gr. di zucchero, un mezzo limone, il sugo come anche la buccia, e un cucchiaino di farina di patate, e

due uova; tutto assieme si batte dieci minuti, indi si porta sul fuoco e si batte ancora finchè fa il primo bollore, si ritira dal fuoco e si rimescola fino a metà fredda, indi si porta nella salsiera per servire a tavola.

Salsa di vaniglia

(154)

1/4 di latte, un uovo, 30 gr. di zucchero e mezzo cucchiaino di farina di riso, si batte col batti-uova per 5 minuti, si unisce una mezza bacchetta di vaniglia e si porta sul fuoco, rimescolando sempre finchè si fa il primo bollore, si ritira dal fuoco e si rimescola; a metà fredda si porta nella salsiera per servire.

Pane integrale

(155)

Per un chilo di farina si conta 20 gr. di lievito di birra, o anche si può adoperare lievito di pane, che si compera dal fornaio, una volta fatto, si metta da parte un pezzetto di pasta, che serve poi, per fare un'altra volta, mettendo la sera prima con farina e acqua tepida in una scodella, e quando è lievitato si può fare la pasta per il pane.

Si adopera la farina tutta intera e si conta per tre chili di farina un litro d'acqua tiepida e il lievito suddetto, un pizzico di sale, e chi vuole avere il pane sempre morbido, si aggiunge un po' d'olio. La pasta deve essere sempre lavorata, indi si formano dei pani, meglio mezzo chilo di grandezza, che rimane morbida e si fa cuocere dal fornaio, o se avete il forno in casa è meglio, così si può sorvegliare, finchè è giusto lievitato.

Si conta un'ora di cottura.

MESE DI GENNAIO

Prodotti di stagione

Legumi: Carote - Sedano - Cavolfiore - Porri - Broccoli - Topinabur - Rape - Bietole - Scorzanera - Scarola - Finocchi - Cardi - Spinacci - Patate.

Legumi secchi: Fagioli - Piselli - Ceci - Lenticchie - Fava.

Frutta: Mele - Pere - Castagne - Datteri - Aranci - Mandarini - Noci - Nocciole - Mandorle - Frutta secca - Fichi d'India.

LISTINO

Mezzogiorno:

1. - Riso all'indiana (26) - Cardi alla parmigiana (126)
2. - Minestra di patate (12) - Cavolo crespo con castagne (106)
3. - Spaghetti con burro e formaggio (27) - Carote alla fiaminga (48)
4. - Pastina in brodo (17) - Bietole con crostini (59)
5. - Lenticchie con riso (15) - Cavolo alla tedesca (62)
6. - Gnocchetti in brodo (18) - Pizza alla napoletana (108)
7. - Ravioli (28) — Frutta.
8. - Brodo vegetale con crostini (21) — Broccoli alla muzzarella (109)
9. - Pasta e fagioli (14) — Bietole in padella (56)
10. - Minestra del paradiso (19) — Patate con prezzemolo (80)

Sera:

1. - Frittata di patate (61) — Insalata.
2. - Porri in umido (100) — Frutta.
3. - Purrea di patate (104) — Frutta.
4. - Cardi alla parmigiana (126) — Frutta.
5. - Patate fritte (55) — Insalata.
6. - Insalata di covolfiore (134) — Un uovo.
7. - Fritelle di finocchio (136 *b*) — Frutta.
8. - Cardi in umido (58) — Frutta.
9. - Riso maritato (22) — Frutta.
10. - Cipolle in umido (51) — Insalata.

MESE DI FEBBRAIO

Prodotti di stagione

Legumi: Bietole - Cavolfiori - Carote - Indivia - Ortiche - Spinaci - Cavolo cappuccio - Cavoli verze - Rape bianche - Scarola - Scorzanera - Cardi - Broccoli - Finocchi - Sedano.

Legumi secchi: Fagioli - Lenticchie - Piselli - Ceci.

Frutta: Pomi - Pere - Datteri - Fichi secchi - Castagne - Noci - Nocciole - Mandorle - Pinole - Arance.

LISTINO

Mezzogiorno:

1. - Risotto alla toscana (29) — Spinaci (59)
2. - Gnocchi di patate (30) — Frutta.
3. - Ravioli (28) — Cavolfiore all'insalata (134)
4. - Minestra di semolino (24) — Polpette di spinaci (103)
5. - Pasta e fagioli (14) — Porri alla salsa olandese (100)
6. - Riso e finocchi (23) — Frittelle di patate (60)
7. - Pasta e lenticchie (15) — Erbe in insalata (131)
8. - Riso e spinaci (25) — Patate in umido (102)
9. - Gnocchi di semolino (31) — Broccoli in padella (65)
10. - Riso con purea di piselli (15) — Frutta.

Sera:

1. - Cardi alla parmigiana (126) — Frutta.
2. - Finocchi fritti (92) — Insalata.
3. - Frittata di patate (61) — Frutta.
4. - Sedano alla parmigiana (49) — Prugne cotte.
5. - Purea di patate (104) — Frutta.
6. - Cavolfiore fritto (136) *b* — Mele al forno.
7. - Cipolle al forno (99) — Insalata.
8. - Rape al burro (116) — Frutta.
9. - Cardi in frittelle (95) — Mele sciroppate.
10. - Patate con burro (80) — Insalata.

MESE DI MARZO

Prodotti di stagione

Legumi: Cardi - Cavoli - Carote - Bietole - Cavolfiore - Spinaci - Insalata di campagna - Patate - Cavolini di Bruxelles.

Legumi secchi: Fagioli - Lenticchie - Ceci - Piselli.

Frutta: Arance - Mele - Datteri - Fichi secchi - Noci - Mandorle.

LISTINO

Mezzogiorno:

1. - Pizza napolitana (32) — Frutta.
2. - Riso con piselli (15) — Bietole (56)
3. - Zuppa alla napoletana (1) — Cardi fritti (95)
4. - Lasagne con ceci (13) — Frutta.
5. - Risotto (29) — Cavolini di Bruxelles (96)
6. - Zuppa d'inverno (7) — Fritelle di patate (60)
7. - Minestra reale (2) — Spinaci con crostini (59)
8. - Pasta con fagioli (14) — Erba di campagna (97)
9. - Polenta con burro (34) — Frutta.
10. - Gnocchi alla siciliana (31) — Cavolfiore in insalata (134)

Sera:

1. - Cavolo cappuccio in padella (64) — Castagne.
2. - Salame vegetariano (98) — Frutta.
3. - Frittata di patate (61) — Insalata.
4. - Riso maritato (22) — Marmellata.
5. - Patate con burro (80) — Insalata.
6. - Cipolle in forno (99) — Frutta.
7. - Cavolfiori fritti (136) *b* — Insalata.
8. - Porro in salsa olandese (100) — Frutta.
9. - Patate in umido (102) — Frutta.
10. - Finocchi alla parmigiana (86) — Marmellata.

MESE DI APRILE

Prodotti di stagione

Legumi: Asparagi - Carciofi - Finocchi - Cicoria - Erbe di campagna - Bietole - Spinaci - Scarola - Ravanelli.

Legumi secchi: Fagioli - Lenticchie - Ceci - Piselli.

Frutta: Mele - Arance - Mandarini - Datteri - Fichi secchi - Noci - Mandorle.

LISTINO

Mezzogiorno:

1. - Trippe finte (113) — Insalata di campagna.
2. - Brodo vegetale con crostini (21) — Carciofi fritti (88)
3. - Maccheroni al burro (35) — Cavolfiori all'insalata (134)
4. - Minestrone (6) — Frutta.
5. - Stracciatelle in brodo (3) — Asparagi al burro e formaggio (86)
6. - Minestra verde (7) — Finocchi fritti (50)
7. - Risotto alla toscana (29) — Bietole al burro (56)
8. - Tagliatelle alla casalinga (36) — Insalata mista (131)
9. - Minestra di asparagi (5) — Cotolette di carciofi (50).
10. - Pastina Buitoni (17) — Imbrogliata genovese (94)

Sera:

1. - Frittata di cipolle (111) — Insalata.
2. - Finocchi fritti (50) — Insalata.
3. - Pastina in brodo (17) — Frutta.
4. - Carciofi alla parmigiana (82) — Frutta.
5. - Spaghetti al sugo (37) — Insalata.
6. - Carciofi alla majonese (89) — Frutta.
7. - Cicoria in frittata (111) — Frutta.
8. - Asparagi alla parmigiana (86) — Frutta.
9. - Finocchi fritti (50) — Insalata.
10. - Torta in padella (84) — Insalata.

MESE DI MAGGIO

Prodotti di stagione

Legumi: Piselli - Fava - Carciofi - Finocchi - Asparagi - Spinaci - Bietole - Insalata - Ravanelli - Lische.

Frutta: Fragole - Ciliege - Noci - Arance - Pinole - Mandorle.

LISTINO

Mezzogiorno:

1. - Pallottine al brodo vegetale (10) — Asparagi (86)
2. - Riso con piselli (15) — Frutta.
3. - Spaghetti al sugo (37) — Bietole (56)
4. - Riso con spinaci (25) — Cassoncini (87)
5. - Minestrone alla milanese (6) — Frutta.
6. - Tagliatelle con burro e formaggio (36) — Insalata.
7. - Zuppa verde (7) — Patate in salsa (72)
8. - Minestra primaverile (8) — Carciofi fritti (88)
9. - Risotto (29) — Asparagi con olio e limone.
10. - Ravioli (28) — Frutta.

Sera:

1. - Fave in umido (90) — Frutta.
2. - Carciofi alla majonese (89) — Frutta.
3. - Patatine in salsa verde (80) — Insalata.
4. - Cotolette di finocchi (50) — Frutta.
5. - Asparagi con salsa olandese (125) — Frutta.
6. - Spinaci con crostini (59) — Frutta.
7. - Finocchi alla parmigiana (86) — Insalata.
8. - Piselli in umido (83) — Frutta.
9. - Frittata di patate (61) — Insalata.
10. - Cassoncini (87) — Insalata.

MESE DI GIUGNO

Prodotti di stagione

Legumi: Zucchetti - Cocomeri - Citrioli - Piselli - Fave - Pomidori - Fagiolini - Carote - Ravanelli - Rape rosse - Insalata - Bietole - Carciofi.

Frutta: Lamponi - Fragole - Ciliege - Albicocche - Ribes - Uva spina - Melone.

LISTINO

Mezzogiorno:

1. - Risotto alla milanese (33) — Pomidori ripieni (115).
2. - Pasta con piselli (15) - Insalata mista (131).
3. - Minestra giuliana (9) — Carciofi alla parmigiana (82).
4. - Gnocchi di patate (30) — Frutta.
5. - Minestra del paradiso (19) — Budino di sugo di frutta (144).
6. - Gnocchetti di semolino in brodo (10) — Piselli in umido (83).
7. - Tortellini regina (38) — Frutta.
8. - Riso con piselli (15) — Insalata di patate (133).
9. - Timballo verde (128) — Frutta.
10. - Tagliatelle (36) — Frutta.

Sera:

1. - Frittata di fagiolini (111) — Frutta.
2. - Carote in salsa (67) — Frutta.
3. - Riso con spinaci (25) — Frutta.
4. - Frittata di bietole (111) — Frutta.
5. - Frittata alla tedesca (84) — Insalata.
6. - Zucchetti riempiti (85) - Frutta.
7. - Asparagi alla parmigiana (86) — Frutta.
8. - Zucchettini trifolati (69) — Frutta.
9. - Patate con la buccia e burro (66) — Insalata.
10. - Fagiolini in frittata (111) - Frutta.

MESE DI LUGLIO

Prodotti di stagione

Legumi: Cocomeri - Meloni - Zucchetti - Fagiolini - Patate Pomidori - Melanzane - Peperoni - Fagioli mangia tutto - Bietole - Insalata.

Frutta: Ciliegie - Fragole - Albicocche - Susine - Prugne - Mele - Pere - Lamponi - Mirtillo - Pesche - Regina Claudia.

LISTINO

Mezzogiorno:

1. - Maccheroni al sugo di pomidori (44) — Frutta.
2. - Minestrone (6) — Melone.
3. - Pastina in brodo (17) — Zucchettini ripieni (85).
4. - Gnocchi di patate (30) — Frutta.
5. - Spaghetti al burro e formaggio (27) — Insalata mista (131).
6. - Risotto indiano (26) — Frutta.
7. - Zuppa Giuliana (9) — Frittata di Zucchetti (111)
8. - Minestra di pomidoro (11) — Timballo di bietole (128).
9. - Tagliatelle al burro (36) — Frutta.
10. - Pasta asciutta al pesto (39) — Zucchetti al ripieno (69).

Sera:

1. - Patate al burro (80) — Insalata.
2. - Cotolette di melanzane (81) — Frutta.
3. - Frittata di pomidori (111) — Frutta.
4. - Misto di pomidoro, melanzane, patate peperoni (70) — Frutta.
5. - Fagioli mangia tutto al sugo (68) — Frutta.
6. - Frittata di bietole (111) — Frutta.
7. - Melanzane alla parmigiana (73) — Frutta.
8. - Patate in salsa (102) — Insalata.
9. - Frittata di cicorie (111) — Frutta.
10. - Pomidoro ripieno riso (74) — Frutta.

MESE DI AGOSTO

Prodotti di stagione

Legumi: Fagiolini - Carote - Cetrioli - Rape rosse - Fagioli - Pomidori - Peperoni - Melanzane - Zucchetti - Bietole - Insalata.

Frutta: Cocomeri - Mele - Pere - Melone - Susine - Pesche - Mirtillo - Fragole - More - Fichi - Uva.

LISTINO

Mezzogiorno:

1. - Brodo vegetale con piselli finti (20) — Patate in salsa olandese (78)
2. - Pasta al sugo (37) — Frutta.
3. - Minestrone (6) — Frittelle di patate (60)
4. - Riso alla milanese (33) — Insalata mista (131)
5. - Minestra di patate con crostini (12) - Frittelle di legumi cotti (112)
6. - Fidelini in brodo (17) — Melanzane alla parmigiana (73)
7. - Spaghetti al sugo (37) — Frutta.
8. - Pasta con fagioli (14) — Insalata mista (131)
9. - Gnocchi di patate (30) — Frutta.
10. - Minestra di cipolle (1 *a*) — Patate lesse con burro e prezzemolo (80)

Sera:

1. - Zucchettini con fior di zucche (121) — Frutta.
2. - Melanzane in cotolette (81) — Frutta.
3. - Pomidoro ripieno di pane (115) — Frutta.
4. - Frittata di fagiolini (111) — Frutta.
5. - Peperoni ripieni (76) — Frutta.
6. - Frittata di zucchetti (111) — Melone.
7. - Patate in buccia con burro (66) — Insalata.
8. - Budino di cappelli d'angeli (143) — Frutta.
9. - Frittata di pomidoro (111) - Frutta.
10. - Fagioli mangia tutto al sugo (68) — Frutta.

MESE DI SETTEMBRE

Prodotti di stagione

Legumi: Zucchetti - Fagiolini - Fagioli - Melanzane - Pomidori - Peperoni - Cavolfiore - Cavoli crespi - Bietole - Spinaci - Rape bianche - Rape rosse - Patate - Cipolle.

Frutta: Fichi - Uva - Susine - Mele - Pere - Noci - Nocciole Mandorle - Pinoli - Nespole - Banane.

LISTINO

Mezzogiorno:

1. - Brodo con gnocchetti (18) — Zucchini al burro (69)
2. - Pasta al sugo (37) — Frutta.
3. - Minestrone alla milanese (6) — Formaggio fresco.
4. - Pastina in brodo (17) — Trippe finte (113)
5. - Pasta con fagioli (14) — Frutta.
6. - Riso con bietole (25) — Insalata mista di verdura cotta (133)
7. - Gnocchi di patate (30) — Frutta.
8. - Fagioli al sedano (14) — Melanzane in fricassea (71)
9. - Zuppa alla genovese (4) — Cavolfiore in salsa olandese (63)
10. - Passatelle in minestra alla romagnola — Cavolo crespo in salsa (62)

Sera:

1. - Patate in salsa (72) — Frittata in padella (84)
2. - Melanzane alla parmigiana (73) — Frutta.
3. - Pomidoro ripieno con riso (74) — Frutta.
4. - Patate fritte (75) — Insalata.
5. - Peperoni ripieni (76) — Frutta.
6. - Frittata di cipolle (111) — Frutta.
7. - Budino di semolino (142) — Frutta.
8. - Spaghetti al sugo (37) — Frutta.
9. - Fagiolini mangia tutto (68) Frutta.
10. - Patate in salsa bianca (72) — Insalata.

MESE DI OTTOBRE

Prodotti di stagione

Legumi: Cavolfiore - Cavoli cappuccio - Patate - Sedano - Indivia - Rape rosse - Rape bianche - Cipolle - Zucche - Melanzane - Pomidori - Peperoni - Sedano.

Frutta: Uva - Fichi - Mele - Pere - Nespole - Noci - Mandorle - Nocciole - Pinole - Fichi d'india - Banane.

LISTINO

Mezzogiorno:

1. - Pasta con fagioli (14) — Frutta.
2. - Maccheroni al sugo (46) — Cavolfiori in insalata (134)
3 - Minestra finta di piselli (20) — Frittelle di patate (60)
4. - Polenta con sugo (40) — Frutta.
5. - Spaghetti con forma e burro (27) — Fagiolini al sugo (68)
6. - Gnocchetti in brodo (10) — Sedano alla parmigiana (49)
7. - Minestra di patate alla tedesca (12) — Trippe finte (113)
8. - Riso con zucche o finocchi (23) — Frutta.
9. - Minestra reale (2) — Rape con burro e prezzemolo (116)
10. - Riso con lenticchie (15) — Frutta.

Sera:

1. - Patate fritte (75) — Insalata.
2. - Melanzane trifolate (71) — Frutta.
3. - Pomidoro ripieno (115) — Frutta.
4. - Melanzane a cotolette (81) — Insalata.
5. - Patate in buccia (66) — Insalata.
6. - Peperoni riempiti (76) — Frutta.
7. - Fagioli in umido (68) — Insalata.
8. - Patate fritte (75) — Insalata.
9. - Misto di pomidoro, peperoni, patate, cipolle (70) — Frutta.
10. - Frittata di cicoria (111) — Frutta.

MESE DI NOVEMBRE

Prodotti di stagione

Legumi: Cavolfiore - Rape - Carote - Cardi - Sedano - Patate - Scorzanera - Cicoria - Broccoli - Indivia - Verze - Finocchi.

Legumi secchi: Fagioli - Lenticchie - Piselli - Ceci.

Frutta: Pere - Noci - Nocciole - Mandorle - Pinoli - Cachi - Datteri - Aranci - Uva - Banane - Cotogne - Nespole.

LISTINO

Mezzogiorno:

1. - Ravioli (28) — Frutta.
2. - Riso e patate (23) — Cardi in umido (58)
3. - Pasta e fagioli (14) — Bietole in padella (56)
4. - Zuppa di verdura (4) — Patate in fritelle (60)
5. - Polenta di riso (41) — Verze alla tedesca (62)
6. - Stracciatelle in brodo (3) — Cavolfiore in salsa olandese (63)
7. - Riso e cavoli (23) — Frutta.
8. - Maccheroni al burro (35) — Cavoli crespi con olio e prezzemolo (64)
9. - Purea di lenticchie (15) — Broccoli in padella (64)
10. - Riso asciutto (33) — Bietole (59)

Sera:

1. - Cardi fritti (95) — Insalata
2. - Rape con burro e prezzemolo (116) — Frutta.
3. - Finocchi in umido (53) — Frutta.
4. - Castagne lesse — Marmellata.
5. - Sedano alla parmigiana (49) — Frutta.
6. - Patate in buccia al burro (66) — Insalata.
7. - Frittata di cicoria (111) — Frutta.
8. - Ricotta — Frutta.
9. - Carote in salsa besciamella (67) — Frutta.
10. - Cardi alla parmigiana (126) — Insalata.

MESE DI DICEMBRE

Prodotti di stagione

Legumi: Indivia - Scorzanera - Zucca - Cicoria rossa - Sedano - Cavolfiori - Cavoli di ogni specie - Bietole - Patate - Spinaci - Legumi secchi.

Frutta: Pomi - Pere - Castagne - Cachi - Datteri - Prugne - Noci - Mandorle - Nocciole - Pinoli.

LISTINO

Mezzogiorno:

1. - Vermicelli al sugo (43) — Carote con burro e prezzemolo (67)
2. - Minestra di riso e verze (23) — Sedano alla parmigiana (49)
3. - Zuppa di verdura (1) — Finocchi in cotolette (92)
4. - Minestrone (6) — Ricotta,
5. - Ceci con pasta (13) — Cipollini in umido (120)
6. - Zuppa di cipolle (1 *a*) — Rape fritte (116)
7. - Minestra di semolino (24) — Cavolfiore in fritelle (136 *b*)
8. - Minestra alla Giuliana (9) — Purea di pztate (104)
9. - Gnocchi di patate (30) — Frutta.
10. - Minestra soffiata (18) — Finocchi in umido (53)

Sera:

1. - Zucca al forno (54) — Formaggio tenero.
2. - Cavolfiori in insalata (134) — Frutta.
3. - Patate al burro (66) — Insalata.
4. - Riso con finocchi (23) — Frutta.
5. - Patate in padella (75) — Insalata.
6. - Bietole con formaggio fresco (59) — Frutta.
7. - Cavolfiore al forno (57) — Marmellata.
8. - Cardi al sugo (58) — Castagne lesse.
9. - Spinaci con crostini (59) — Formaggio fresco.
10. - Frittata di patate (61) — Insalata.

INDICE

MINESTRE

Minestra di cipolla	Pagina N.	10	- Numero	1	*a*
Minestra napolitana	» »	10	- »	1	
Minestra reale	» »	10	- »	2	
Stracciatelle in brodo	» »	11	- »	3	
Minestra verde	» »	11	- »	4	
Minestra con asparagi	» »	11	- »	5	
Minestra alla milanese	» »	11	- »	6	
Zuppa verde	» »	12	- »	7	
Minestra primaverile	» »	12	- »	8	
Minestra Giuliana	» »	12	- »	9	
Gnocchetti di semolino	» »	12	- »	10	
Minestra di pomidoro	» »	13	- »	11	
Minestra di patate	» »	13	- »	12	
Pasta con ceci	» »	13	- »	13	
Pasta con fagioli	» »	13	- »	14	
Riso con lenticchie	» »	14	- »	15	
Piselli	» »	14	- »	15	
Minestrone alla Milanese	» »	14	- »	16	
Pastine al brodo	» »	14	- »	17	
Gnocchetti al brodo	» »	14	- »	18	
Minestra del paradiso	» »	15	- »	19	
Brodo vegetale con piselli finti	» »	15	- »	20	
Brodo vegetale con crostini	» »	15	- »	21	
Riso maritato	» »	16	- »	22	
Riso con finocchio o cavoli	» »	16	- »	23	
Minestra di semolino	» »	16	- »	24	
Riso con spinaci	» »	16	- »	25	

MINESTRE ASCIUTTE

Riso all'Indiano	» »	17	- »	26	
Spaghetti al burro	» »	17	- »	27	
Ravioli	» »	17	- »	28	
Risotto alla Toscana	» »	18	- »	29	
Gnocchi di patate	» »	18	- »	30	
Gnocchi di semolino	» »	18	- »	31	
Pizza napolitana	» »	18	- »	32	
Risotto Milanese	» »	19	- »	33	
Polenta con burro	» »	19	- »	34	

Maccheroni al burro	Pagina N.	19	- Numero	35
Tagliatelle alla casalinga	» »	19	- »	36
Spaghetti al sugo	» »	20	- »	37
Tortellini regina	» »	20	- »	38
Pasta al pesto Genovese	» »	20	- »	39
Polenta al sugo	» »	20	- »	40
Polenta di riso	» »	21	- »	41
Maccheroni alla besciamella	» »	21	- »	42
Vermicelli alle vongole	» »	21	- »	43
Maccheroncini alla S. Marinese	» »	21	- »	44
Pasta alla siciliana	» »	22	- »	45
Maccheroni alla Francese	» »	22	- »	46
Modo di cuocere la pasta	» »	22	- »	47

PIETANZE

Carote alla fiamminga	Pagina N.	23	- Numero	48
Sedano alla parmigiana	» »	23	- »	49
Cotolette di finocchio	» »	23	- »	50
Cipolline in umido	» »	24	- »	51
Finocchi o rape fritte al burro	» »	24	- »	52
Finocchio in umido	» »	24	- »	53
Zucca al forno	» »	24	- »	54
Patate in padella	» »	24	- »	55
Bietole in padella	» »	25	- »	56
Cavolfiore al forno	» »	25	- »	57
Cardi al sugo	» »	25	- »	58
Bietole o spinaci con crostini	» »	25	- »	59
Patate in fritelle	» »	26	- »	60
Frittata di patate	» »	26	- »	61
Verze alla tedesca	» »	26	- »	62
Cavolfiore con salsa olandese	» »	26	- »	63
Verze in padella	» »	27	- »	64
Broccoli in padella	» »	27	- »	65
Patate in buccia	» »	27	- »	66
Carote con salsa	» »	27	- »	67
Fagiolini mangia tutto	» »	27	- »	68
Zucchetti trifolati	» »	28	- »	69
Insalata mista di verdura cotta	» »	28	- »	70
Melanzane in fricassea	» »	28	- »	71
Patate in salsa bianca	» »	28	- »	72
Melanzane alla parmigiana	» »	29	- »	73
Pomidoro ripieno di riso	» »	29	- »	74
Patate fritte	» »	29	- »	75

Peperoni ripieni	Pagina N.	29	- Numero	76
Fagiolini in burro e prezzemolo	» »	30	- »	77
Patate in salsa olandese	» »	30	- »	78
Zucchetti con riso ripieno	» »	30	- »	79
Patate con burro e prezzemolo	» »	30	- »	80
Cotolette di melanzane	» »	31	- »	81
Carciofi alla parmigiana	» »	31	- »	82
Piselli in umido	» »	31	- »	83
Frittata alla tedesca	» »	31	- »	84
Zucchetti ripieni	» »	32	- »	85
Finocchi e asparagi alla parmigiana	» »	32	- »	86
Cassoncini alla romagnola	» »	32	- »	87
Carciofi fritti con uovo	» »	33	- »	88
Carciofi alla majonese	» »	33	- »	89
Fava in umido	» »	33	- »	90
Libretti di pane e formaggio	» »	33	- »	91
Cotolette di finocchi	» »	33	- »	92
Bietole al burro	» »	34	- »	93
Imbrogliato genovese	» »	34	- »	94
Cardi fritti	» »	34	- »	95
Cavolini di Bruxelles	» »	34	- »	96
Erba di campagna	» »	34	- »	97
Salame vegetariano	» »	35	- »	98
Cipolle al forno	» »	35	- »	99
Porro in salsa Olandese	» »	35	- »	100
Porro con salsa majonese	» »	36	- »	101
Patate in umido	» »	36	- »	102
Polpette di spinaci o erbe di campagna	» »	36	- »	103
Purrea di patate	» »	36	- »	104
Mele sciropate	» »	37	- »	105
Cavolo verze con castagne	» »	37	- »	106
Pizza napoletana	» »	37	- »	107
Pizza napoletana cotta in padella	» »	37	- »	108
Broccoli alla muzzarella	» »	38	- »	109
Flan di cavolfiore	» »	38	- »	110
Una frittata si puo fare?	» »	38	- »	111
Bocconcini di verdura mista	» »	39	- »	112
Trippe finte	» »	39	- »	113
Purrè di fagioli	» »	39	- »	114
Pomidoro riempito	» »	40	- »	115
Rape bianche	» »	40	- »	116
Uova alla russa	» »	40	- »	117

Salamini di cavoli	Pagina N.	41	Numero	118
Riso cotto in maniera semplice	» »	41	»	119
Cipolline agre dolci	» »	41	»	120
Fritelle di fior di zucche	» »	42	»	121
Cipolle ripiene	» »	42	»	122
Kouskous monacale	» »	42	»	123
Asparagi con olio e limoni	» »	43	»	124
Asparagi con salsa olandese	» »	43	»	125
Crostini di appetito	» »	43	»	125 *a*
Crostini con uova sode	» »	43	»	125 *b*
Cardi alla parmigiana	» »	43	»	126
Zucchettini con fior di zucche	» »	44	»	127
Timballo di bietole	» »	44	»	128
Gnocchetti di patate per pietanza	» »	44	»	129
Gnocchi di patate alla tedesca	» »	45	»	130
Insalata	» »	45	»	131
Insalata alla russa	» »	45	»	132
Insalata mista	» »	45	»	133
Cavolfiore in insalata	» »	46	»	134
Insalata di patate	» »	46	»	135
Cipolla nel forno condita in insalata	» »	46	»	136
Tiballo di verze	» »	46	»	136 *a*
Fritelle di cavolfiore	» »	47	»	136 *b*

DOLCI

Dolce alla caramella	» »	47	»	137
Crema di vaniglia	» »	48	»	138
Crema di limone	» »	48	»	139
Crema di nocciole	» »	48	»	140
Crema di cioccolata	» »	48	»	141
Budino di semolino	» »	48	»	142
Budino di cappelli d'angiolo	» »	49	»	143
Rote gnütze - Budino di sugo di frutta	» »	49	»	144
Budino di pane, che si serve caldo	» »	49	»	145

SALSE

Salsa olandese	» »	50	»	146
Salsa di pomidoro	» »	50	»	147
Salsa genovese	» »	50	»	148
Salsa majonese	» »	50	»	149
Salsa tartara	» »	51	»	150
Salsa besciamella	» »	51	»	151
Salsa di cipolla	» »	51	»	152
Salsa di vino bianco	» »	51	»	153
Salsa di vaniglia	» »	52	»	154
Pane integrale	» »	52	»	155